青少年
励志成长系列

告诉世界我最棒 1

36个好习惯塑造完美自我

李少聪/编著

辽宁人民出版社



VISIT...

LANZAROTE Caliente.COM

版权信息

告诉世界我最棒.1，36个好习惯塑造完美自我

作者：李少聪

责任编辑：陈昊

装帧设计：丁末末

责任校对：徐丽娟

目录

版权信息
前言
01 诚实，不撒谎
02 不骄傲，能够虚心听取别人的意见
03 吃穿不攀比，要比就比学习
04 不推卸责任，勇敢去承担
05 敢于尝试，不怕犯错
06 有错误，主动承认，及时改
07 有异议，敢争辩
08 必要时，学会拒绝
09 说话要算数，信守诺言
10 学会控制自己的情绪
11 主动做家务
12 自己的事自己做
13 乐于帮助别人
14 节俭，不乱花钱
15 有礼貌，主动打招呼、问好
16 对不起、谢谢要常说
17 记住他人的名字
18 尊重他人，耐心听他人说话
19 双手接递别人的东西
20 进出屋门，随手轻关门
21 坐有坐相，站有站相
22 公共场所不喧哗、不打闹追跑
23 遵守交通法规
24 游戏时，有自我保护意识
25 乘车购物自觉排队
26 有好东西和大家分享

27 有合作意识
28 不在背后说朋友的坏话
29 用过的东西放回原处
30 用别人的东西要经允许
31 坚持每天锻炼身体
32 早睡早起
33 不迟到、不早退、不旷课
34 保持正确的读写姿势
35 上课集中注意力，专心听讲
36 勤于思考，善于提问

前言

1978年，75位诺贝尔奖获得者在巴黎聚会。有记者问其中一位白发苍苍的获奖者："您在哪所大学、哪所实验室里学到了您认为最重要的东西呢？"这位诺贝尔奖获得者却给出了一个出人意料的答案——幼儿园。

获奖者解释说："我在幼儿园学到了把自己的东西分一半给小伙伴们；不是自己的东西不要拿；东西要放整齐，饭前要洗手，午饭后要休息；做了错事要表示歉意；学习要多思考，要仔细观察大自然。我认为，我学到的全部东西就是这些。"

小时候培养的好习惯，成就了这位科学家，使他获得了诺贝尔奖。教育学家威廉·坎宁安说过一个故事：

一个人正在沙漠里散步。突然，一个声音对他说："捡一些卵石放在你的口袋里吧，明天你会又高兴又后悔的。"于是，这个人弯腰捡了一把卵石放进口袋。

第二天，当他将手伸进口袋时，他惊奇地发现口袋里放的不是卵石，而是钻石、绿宝石和红宝石。他感到非常高兴，不一会儿，他又感到非常后悔。他高兴的是自己拿了一些卵石，后悔的是，自己没有多拿一些。

其实，好习惯就像那些卵石一样，今天我们多培养一些，等到明天我们就会得到价值连城的钻石、绿宝石和红宝石。所以，为什么不从今天开始多捡一些卵石呢？

捡什么样的"卵石"呢？也许我们现在还小，分不清什么是好习惯、什么是坏习惯。比如，很多同学会觉得东西摆放乱一点没有什么不好，反正总找得着；有很多同学乘车购物从来不排队，还插队抢位

子，并以此为傲，沾沾自喜；还有同学待人不真诚，在背后说好朋友的坏话，等等。如果我们把这样的顽石装进了口袋，那它们很有可能变成我们沉重的负担。

美国18世纪著名的政治家、科学家本杰明·富兰克林年轻时，很不尊重别人，常常自以为是，肆意批评他人，结果很多朋友都受不了他，离他而去。知道了原因之后，他决心痛改前非列出了获得成功必不可少的13个条件：节制、沉默、秩序、果断、节俭、勤奋、诚恳、公正、中庸、清洁、平静、纯洁和谦逊。

富兰克林通过不懈努力获得这13种美德，并把它们养成习惯。这使他成为了科学家、作家、外交家、发明家、画家、哲学家，并自修4门外语，最终引导美国走上独立之路。

所以说，习惯养得好，终生受其益，习惯养不好，终生受其累。今天，我们要培养的好习惯包括以下几个方面：

（一）性格习惯：乐观自信、诚实、虚心、勇于承担责任、敢于尝试、有主见、守诺、会拒绝、能控制情绪、有爱心、乐于助人、分享、合作等；

（二）生活习惯：食不言、细嚼慢咽、不挑食、爱惜粮食、多吃蔬果、多喝白开水、东西摆放要有序、早睡早起、锻炼身体等；

（三）礼仪习惯：主动问好、礼貌说谢谢、记住别人的名字、倾听别人说话、双手接递东西、随手轻关门、站如松，坐如钟、观看比赛文明喝彩等；

（四）道德习惯：公共场合不喧哗、遵守交通规则、排队、用别人的东西经允许、用过要放回原处、爱护公物、爱护名胜古迹等；

（五）学习习惯：不迟到不早退不旷课、课前预习课后复习、上课专心听讲大胆举手发言、做作业一心一意、善于发挥想象、勤于思考、不懂就问、扎实练字、制定学习计划、善于总结、多阅读课外书籍等；

……

小学阶段，是养成学习习惯和生活习惯的关键时期。这个时候，我们的心灵是一块神奇的土地，今天种下好习惯，只要好好培养，我们就能收获幸福成功的人生。

那怎么养成好习惯呢？

就拿学习中善于总结这个习惯来说。不少同学拿到测验题和考试卷后都只看看分数便扔到一边，从不认真分析原因、检查和总结；知识学过就学过了，很少再回头看，更别提把前后知识联系在一起了……这是很不好的习惯。

要养成善于总结的习惯，我们就要在考试后进行卷面分析，比如填空题总分多少，我得了多少，出错的知识点是什么，犯错的原因是什么，如何改正。在平时的学习中，我们要准备一个错题本。每次作业、测验和考试之后，要将其中做错的题目都记录下来，并明确如何改错。这样我们就能减少同样的题目一错再错的可能。

需要注意的是，不少坏习惯难以改掉的原因是我们的决心不大、不能持之以恒。其实，很多好习惯都需要在日常的学习生活中养成，而且是需要很长时间。所以，关键不仅仅是要认识到好习惯的益处，更重要的是痛下决心，按照正确的方法，坚持去改变。慢慢地习惯就会变成一种能量的储蓄，在我们的成长中发挥巨大的潜能。

本书适合7—12岁的小学生及家长阅读。它通过具体事例、童话故事等深入浅出地和大家探讨各种好习惯的益处，简单实用地为同学们提供培养好习惯的有效方法。希望每个同学都能从本书中获得有益的指导。从今天起，多多捡些“卵石”放进口袋里吧。

01　诚实，不撒谎

经典案例

我要赔砸碎的玻璃！

五年级小学生孙佳琦放学后在公交车站上等车。因为等很久车还不来，他就顺手捡起一块石头来玩。谁知，当他用力把石头扔向地面时，石头却猛地弹起飞向了公交站的广告玻璃，一块巨大的玻璃应声破碎。这时候，车站上没有一个人，公交车正巧远远开来了，惶恐的孙佳琦连忙跳上了车。

晚上，孙佳琦想起了老师刚刚给他们读的文章《诚实是一块画布》，又想到了自己砸破玻璃的行为。于是，他就把这件事情告诉了老师和妈妈，并希望拿出自己积攒下来的零用钱赔偿。

玻璃的主人接到认错的电话之后，很激动，因为很多人砸破了玻璃却从来没有人诚实承认。他们原谅了孙佳琦的错误，说："我们损失了一块玻璃，却收获了一颗诚实正直的心。"

好习惯的益处/一个没有诚信的人没有人信赖

诚实是做人的底线：正如作家鲍尔吉·原野曾经说过："诚实是一块画布，正如品格是构图，才华是颜料，它是一幅精美之作的底衬。当人们只注意到画面的五彩缤纷时，会忘掉背景以及画布。但没有画布——朴素而平凡的亚麻布，就使所有的色彩失去了依托。……并非所有的人都需要别人的才华，但所有的人都看重诚实。"

诚实能得到别人的信赖：每个人都看过或者听过一个故事叫《狼来了》。故事中的小男孩一而再、再而三地高喊"狼来了"，欺骗耍弄大家。于是，谁都不再相信他了。当狼真的来了，他怎么呼喊，也找不到帮手，结果自己的羊被吃掉了。

树立诚实的形象需要经过长期的艰苦积累，而破坏诚实的形象往往就只是短期内的那么一两件坏事。当谎言被识破，其他人就可能改变了他们对我们的一贯看法，认为我们不够诚实可靠，于是事事不予信任，我们还可能遭到所有人的厌恶甚至是唾弃。

撒谎只是自欺欺人的行为，虽然可以得到一时的快乐，失去的却是最宝贵的品质。诚实做人，我们才能赢得别人的尊重和信任。

好习惯的养成/说真话

撒谎不永远，所以永远不撒谎

10岁的苏浩为了和同学去网吧打游戏，骗妈妈说，自己需要钱去买文具。事后，妈妈问他买的钢笔和笔记本在哪里，他只能继续说谎，在公园玩的时候丢了。不过，苏妈妈看出了他的不自然，知道了真相。

从此，苏浩失去了妈妈的信任。每当苏浩跟妈妈要钱说要买什么的时候，苏妈妈就会用怀疑的眼光看他。苏浩很后悔，感叹道："撒谎真的害人不浅啊！"

说谎，不管是有心还是无意，都要不得。有句老话说，说一个谎，就必须再说一百个谎话去圆。而且，谎言总有一天会被拆穿。我们可能骗得了别人一时，但是，很难一直骗别人。再说，再完美的说辞和骗局也不可能骗得了所有人。到时候，我们就成了没有诚信的人。而一个诚实的人才有可能获得别人的信任、支持和帮助。

勇于承认自己过错

我们常常为了逃避老师或家长的批评、责备、处罚而说谎。比如，做了错事怕被责备，就说不是自己干的。

妈妈带着列宁到姑妈家做客。列宁一不留神，把姑妈家的一个花瓶打碎了。但是，谁也没有看见。

后来，姑妈问孩子们："是谁打碎了花瓶？"其他孩子都说："不是我。"而小列宁因为害怕说出实话会遭到姑妈的责备，所以他也跟着大家回答："不——是——我！"

之后的几个月，列宁一直受到良心的谴责，最后还是主动写信向姑妈认错。

生命不可能从谎言中开出灿烂的鲜花，能为自己的行为负责任的人才是一个优秀的人。犯了错，摔了盘子、打了花瓶、丢了书包，应该勇于承认，不掩饰、不回避。犯了错误不要紧，重要的是改正错误，不要老犯同样的错误。

父母引导/让孩子敢于说真话

耐心引导，而非责备打骂

发现孩子确实说谎时，父母不要生气、谩骂。否则，这会让孩子以后更不敢说真话。孩子犯点错误是在所难免的，只要孩子认错了，父母就应该宽以对之。这样，就可消除孩子说谎的外在因素。

父母不妨回想一下，难道自己从小到大，都没有说过谎吗？如果曾说过谎，当时的说谎行为，对日后的自己又有什么影响？如果能由此角度出发，澄清说谎的"后遗症"，父母就不会那么严重地看待孩子的不诚实，而能把它当成是一个单纯的教育契机。

父母应以温和的态度与语气跟孩子交谈，技巧地找出说谎原因，设法寻求解决之道。

以身作则，待人处世诚实

如果孩子说谎的原因来自模仿，除开导外，父母应时时警惕自己，决不能在孩子面前说谎，或说话不算数，欺骗孩子。古代"曾参杀猪"的美谈可成为我们学习的楷模。以身作则，使孩子从小知道，说话要算数，不能骗别人。

若孩子是为避免责骂、讥笑，父母则需调整对孩子的管教态度，减少其压力。除了强调说谎的坏处外，也可在孩子勇于说出实话的情况下，给予肯定和鼓励，让他们认识到这才是最佳的做法。

抓好第一次

如果孩子仅是第一次说谎，父母必须当件大事把它抓好。在弄清说谎的缘由和动因后，我们要动之以情，晓之以理，分析说谎的危害，指出问题的严重性并明确表态："下次不能再说谎。"抓好了第一次，一般就能刹住车。

总之，父母要让孩子认识到：说谎是不诚实的表现，是不对的，下次不能再说。

02　不骄傲，能够虚心听取别人的意见

经典案例

因为骄傲，他拒听批评

11岁的蒋俊泽学习成绩总是名列前茅，因而有些骄傲自负。

在家里，俊泽总觉得自己已经是个大人了，对爸爸妈妈说的话越来越不放在心上了。在学校，俊泽看不起那些成绩不好的同学，觉得跟他们玩没什么意思。有同学向他请教，他就不耐烦地糊弄一下，别人听不懂，他还骂人家笨得像猪一样。甚至，俊泽也不太尊重老师，因为他觉得老师的水平不过如此，还比不得自己自学。

一天，俊泽在周记里写道自己与数学老师发生争执，只因数学老师批评俊泽做作业马虎。班主任黄老师看后，批语道："有人批评你，并不是他看不起你，而是他希望你不断地改进。因为他批评你，你会怨恨他，而他却毅然选择了批评你，原因就是他希望你进步。我也是这么希望的。"

深受触动的蒋俊泽意识到了自己身上的骄傲，变得谦虚起来。

总说"我知道了"的小兔子

一只小兔子要独自外出，兔妈妈临行前交代说："如果碰到大灰狼一定要躲开。大灰狼有一对尖尖的耳朵……"没等妈妈说完，小兔子边说着"我知道了"边跑远了。

一会儿，它遇见了一只山羊，立马哭喊"狼来了"。山羊说："小兔子，别害怕，我不是狼，狼是没有胡子的，它长得……""我知道！"一听说不是狼，小兔子马上破涕为笑，打断羊的话乐呵呵地往前走。

就这样，一路上小兔子遇到了很多动物，每一次它都将它们错认为狼，可等到对方一解释不是狼，它就不听别人讲解完狼的真正特性，就自以为“我知道”地走了。

最后，小兔子碰到了真正的狼，但它却没认出来，而把狼当成了狗，狼也装作是狗，准备伺机吃掉小兔子。幸好，森林里的伙伴救了它。

事后，小兔子认识到正是因为骄傲自满，自己才总不懂装懂，原来听取别人建议真的很重要。

好习惯的益处/满招损，谦受益

人们常说，谦虚使人进步，骄傲使人落后。古今中外凡是有所作为的人都是在取得成绩后仍能保持谦虚奋进的人。

大思想家孔子，就是谦虚的典范。虽然他学识渊博，但是他从来不自满。有一次，孔子在路上遇见了一个7岁的男孩，小男孩拦住了孔子的去路，要求他回答两个问题。第一个问题是：“鹅的叫声为什么大？”孔子说：“因为鹅的脖子长。”小孩接着问：“那青蛙的脖子短，为什么叫声也那么大呢？”孔子无言以对，他惭愧地对身边的学生说：“我不如他，他可以做我的老师。”

谦虚令人尊重：所谓君子品行，谦谦之风。谦虚是一种良好的教养，有助于我们更好地与人相处。保持谦虚，说话才会留有余地，做事才能脚踏实地，才能赢得别人的欢迎和信赖。既尊敬他人，也受他人尊敬，拥有这种利人利己的美德何乐而不为呢？而且，谦虚的人往往敏而好学、不耻下问虚心请教，是追求知识的积极态度。

谦逊让人进步：骄傲是一种不良的心理状态。如果让骄傲支配了我们，那我们就会失去客观的标准，总是会夸大自己的优点，看不到自己身上的问题，反而把别人看得一无是处。

而且，因为总是处于盲目的优越感中，我们就会变得听不进别人有益的劝告和善意的批评。慢慢地，我们就可能会退步，变得不再那

么优秀。

所以说，养成谦虚的习惯能使我们正确地认识自己所取得的成绩和存在的问题，不断充实自己，使自己的学习不断进步。

好习惯的养成/谦虚是“一切美德之冠”

正确看待自己的成绩、长处和不足

人之所以骄傲，一般是因为学习成绩比较好，有某方面的艺术潜质，或是有运动天赋什么的。

但是，人外有人，天外有天。任何成绩都只是阶段性的、局部的，只是一个起点。我们身上的这种优势只不过限定在一个很小的范围内，若是放在一个更大范围就会失去这种优势。正确的态度不是骄傲懈怠，而应该积极进取。多查查自己的短处，并努力弥补自己的不足。

另外，我们取得的成绩，是跟自己的努力有关，但这里面也包含着爸爸妈妈的培养、老师的教育、同学的帮助，因此，不应对他们不尊重。尤其，不应该看不起成绩不好的同学。

面对表扬，要冷静

凌曼10岁时写了一篇作文，在报纸上发表了。班主任老师当着全班同学的面表扬了她。凌曼心里乐开了花，得意洋洋的。回到家，当语文老师的妈妈认真看后，却给她泼冷水，说：“还有很多地方需要改进。”凌曼有些不服气。

但是，等凌曼小学毕业，再读这篇旧作，她不得不承认真的需要改进。后来，每当她被赞誉歌颂包围的时候，她都会想起这件事，在赞扬声中克服内心那“飘飘然”的陶醉感。

聪明优秀的我们可能经常会听到大人的表扬、接收到同学们羡慕的目光。这个时候，高兴自信是正常的，但也要冷静，不妨给自己泼

点冷水。

虚心听取别人的建议和意见

一听别人说话，就会说“这个我知道”“那个我也知道”“我全都知道”等。认为自己已经掌握了全部知识，听不进别人的建议，其实这也是一种骄傲自满的表现。

俗话说得好：“越饱满的谷穗，越是低下自己的头。”若能时常保持虚心，低头向别人请教或经常听到别人的意见和建议，定能不断充实和完善自己。

父母引导/帮孩子把翘起的小尾巴放下

不要过分赞美孩子

对于自卑的孩子，表扬和赞美可以让他自信起来。但是对于本身聪明而自信的孩子，过度的赞美和夸奖，可能使他成为一个眼高手低、大话连篇的孩子。

《卡尔·威特的教育》一书中，讲到老威特非常注意培养卡尔·威特谦虚的习惯。在生活中，他有意识地避免表扬孩子，禁止任何人表扬他的儿子，生怕孩子滋长骄傲自满情绪，从而毁了他的一生。

所以，虽然表扬孩子本身没有错，但是，千万不要一味表扬，不要轻易表扬，要客观、具体、适度。

开阔孩子的胸怀

使人产生骄傲的真正原因并非饱学，而是因为他的无知。如果孩子没有认识到这一点，那么他就很难做到谦虚。比如，在班集体中，孩子总是以己之长与别人之短相比较，这样自然容易沾沾自喜，自以为什么地方都比别人强，因而看不起别人。

父母要开阔孩子的胸怀，引导他走出自我的狭小圈子。比如，带他到更广阔的地方走走，陶冶他们的情操；或者，让他了解更多的历

史名人的成就和才能，以丰富的知识充实头脑，使之变骄傲为动力。

引导孩子正确面对批评建议

诚恳、虚心地接受批评和建议，才能不断充实和完善自己，使自己变得更优秀。但，孩子总是讨厌批评的，觉得那是看不起自己。

父母应该让孩子意识到别人给他提出建议和意见，是为了让他不断改正，最终是为他好。如果孩子能接受批评，就能变得勤学好问，避免不懂装懂，获得真才实学。

03　吃穿不攀比，要比就比学习

经典案例

“咱家的车，让我在同学面前特跌份儿！”

慕爸爸天天开车去学校门口接送儿子慕荣。以前，放学铃声一响，慕荣就很快和伙伴们冲出来，有时还会邀请几个同路的同学一块儿回家。

可是，现在，慕爸爸常常要等得全校人差不多都走光了，才会看见慕荣不紧不慢地一个人溜达出来。

慕爸爸问他为什么没有和大家一块早早出来，慕荣却说：“爸，以后别把咱家奥拓车停在校门口了。要是你停在那边没人的巷子里，我保证一放学就奔过去。”

这下慕爸爸就更不明白了，这跟车停哪里有什么关系。慕荣说：“当然有关系，我丢不起人啊。我们班里有个很普通的同学，最近可牛了，谁都比不过他。没办法啊，谁让他爸开的是宝马呢！”

“除了他，班里还有好几个同学家里有帕萨特，有本田，个个风光着呢！可瞅瞅咱家的小奥拓，让我在同学面前特跌份儿！”

慕爸爸听了这话，特别生气，也特别担心。生气的是，慕荣不体谅大人的辛苦，学习不努力，还埋怨大人；担心的是，照这样发展下去，成天比吃比喝比排场，就是不比学习成绩，可怎么了得啊？

为让生日有排场，他铤而走险

舒威12岁，上小学六年级。虽然家里的经济不宽裕，但他还是常和同学攀比。

一次，班里有个同学过生日，花了300元请同学吃饭，舒威也在其中。事后，同学们总谈起那次生日聚餐的大排场，羡慕那个男生家里有钱。从那个时候起，舒威心里就暗下决心“我过生日时一定要花500元钱请同学们”。

知道爸爸妈妈出不了这钱，舒威就决定去抢。趁夜黑，他抢了一个晚归的老年商贩，得了600多元钱。

舒威的生日聚会很豪华，但是饭还没吃完，他就被派出所的民警抓走了。

好习惯的益处/不盲目攀比，才有精力学习

其实，攀比不过是满足我们自尊的一种不适当的、虚伪的方式。比赢了固然有优越感，比输了也难免失落。从经验来看，失落会更长久地留存心中。比或被比，都不是寻找这种美好生活的正确途径。既然如此，我们为什么去比呢？

攀比吃穿是虚荣

我们与同学比谁吃得丰盛，比谁穿得名贵，比谁用得奢侈等，这些行为说白了都是一种虚荣心在作怪，危害很大。如果不及时控制与制止，很容易走上偷抢的犯罪道路。

“知足”能带来“常乐”

保持平常心，不攀比，那我们就能对于别人的成就和美满发自内心地接受并祝福。同时，不苛求自己，不去为自己能力以外的事情责备自己，可以减少很多烦恼。这样的话，我们对于生活也会感到满意，珍惜努力之后带来的点滴成就，心态趋于平和。

而且，不花心思攀比物质享受，我们就能把时间和精力用在学习上不断地丰富自己。

好习惯的养成/别人的好，不羡慕；自己的好，不炫耀

不可打肿脸充胖子

我们都想得到大家的尊重、喜欢、羡慕等，这是我们满足和维护自尊的需要。但是这种对荣誉、地位、得失、面子的认识和态度应该正确，不可太过。如果打肿脸充胖子，过分追求虚荣，显摆自己，就会使自己陷入迷途。

有些人家里本就不富裕，但为了攀比物质享受导致撒谎、偷盗，最终毁了自己。

不比外在物质，比内在的知识能力

我们有攀比心理，说明内心有竞争意识，想达到与别人同样的水平或超越别人。比穿什么鞋，比吃什么零食，比用什么文具，就算比赢了，也永远不能让别人瞧得起。而且，比吃、比穿、比用、比玩，比的都是爸爸妈妈提供的，不是我们自己的东西，这种比较又有什么意思。

只有自己瞧得起自己，别人才会瞧得起我们；只有自己抬起头，挺起胸，堂堂正正做人做事，别人才不敢小看我们。

用名牌装饰自己，不如用知识来充实自己，用智慧来丰富自己。不妨不比穿戴比学习，不比文具比志气，不比吃喝比成绩，不比家庭比能力。

做到心理平衡

当被同学比的时候，我们要有平常心。东西无所谓名牌，重在实用性。能用，能满足我们的基本需要就好了。如果别人有新鞋，我们也有新外套啊。

每个人都有优点，多找找自己的长处，我们有很多地方也比别人强。

父母引导/将攀比转化为动力

父母自己不要比

父母的一言一行都会影响孩子，很多孩子虚荣的产生正是因为父母在其面前起了不良的作用。不妨想一下，父母在抱怨孩子非名牌不穿、不断更换新手机的同时，是不是也常常把名牌、款式之类的词语挂在嘴边，是不是也常为获得大家羡慕而更换最新潮的手机呢？如果是，那父母又有什么资格说孩子虚荣呢？

如果父母自身都没做好，反过来还教训孩子，那势必会招致孩子的反感，让他们更加喜欢攀比。讲多少道理也不如一个榜样的作用大，父母只有自身先告别虚荣的心理，才有可能祛除掉孩子身上攀比的毛病。

另外，条件优越的家庭应该有一种平常心，在孩子面前尽量淡化家庭的优越条件，尊重别人，不炫耀自己，这样孩子才能更好地融入社会生活中。

不能对孩子有求必应

有一种家长生怕自己孩子穿的、戴的比别人家的孩子差，别人的孩子买什么自家的孩子也得买，对孩子的请求有求必应。这其实是在纵容孩子的攀比心和虚荣心。

父母应该告诉孩子：别人家富裕是别人家的事情，这都是靠自己努力才得到的。爸爸妈妈挣钱本身辛苦，只能满足你一部分正当的需求。

如果孩子还是“要”，不妨让孩子通过自己的劳动来换取。比如，打扫卫生或者清洗餐具等，不但能提升孩子的自理能力，还可培养他们“一分劳动、一分收获”的思想。

将攀比转为动力

10岁的许哲经常和同学进行四驱车比赛。他发现自己的车比不上人家的原因是因为车是在小摊上低价买的，没有人家的高级，便向爸

爸提出要买新车。

许爸爸说：“你这么热衷车啊，我也想知道这四驱车内部是什么样儿。”于是，父子俩小心地将车拆开，然后找出车慢的原因。

从此，许哲不再要买新车，而是经常查阅资料，一心想自己组装属于自己风格的新车。

细心的父母，对于有攀比心理的孩子，找到切入点，把他们的攀比转化为对知识的兴趣，形成学习和探究的动力，就不难解决攀比问题。

04　不推卸责任，勇敢去承担

经典案例

“现在，我的职责是做好国王。”

英格兰曾经有位叫阿尔弗雷德的国王，聪明正直。但是，当时苏格兰受到丹麦人的入侵，军队溃败，几近亡国。阿尔弗雷德也和其他人一样想方设法逃走，自谋出路。

一天，阿尔弗雷德走到伐木工的小屋，请求女主人给他点吃的东西充饥。女主人对他说：“如果你愿意帮我照看炉子上的蛋糕，等我挤牛奶回来，我会给你晚餐吃。注意，别把蛋糕烤焦了。”

阿尔弗雷德脑子里充满了烦心事儿，想着想着就忘了烤蛋糕的事情。结果蛋糕烤煳了，女主人很生气地骂他。这时，刚进门的伐木工认出了这是国王，并请求国王原谅妻子粗鲁的语言。

阿尔弗雷德说：“责备我是应该的，我答应好好看着蛋糕，可是却让它们烤焦了。任何人只要接受了一项任务，无论大小，都应该认真地完成。这次是我的错，但不会再发生了。现在，我的职责是做好国王。”

不久以后，阿尔弗雷德就重整自己的军队，把丹麦人驱逐出了英格兰。

好习惯的益处/责任重于能力

责任感是一个完整而独立的人必须具备的品质之一。有责任感才能担当、自律、守信用、忠实于信念和感情。人们永远尊重有责任感的人，就像永远尊重对自己的人格负责的人一样。

没有责任感，意味着遇到困难和挫折就退缩逃避，犯了错误就为自己找借口，或是推脱责任。相信没有人希望和这样的人打交道，更别说结交为朋友了。

如果我们有了责任意识，就懂得关心别人、理解别人。如果别人有困难了，我们就会主动帮助对方；如果别人不小心犯了错误，那么我们也会体谅对方。这可以很好地形成合群的性格，最后赢得他人的信赖。

另一方面，有了责任意识，我们就能真正独立，并为自己的行为负责，成为自己的主人。

好习惯的养成/言必行，行必果

自己应该做的事情自己做

一个同学上学忘了带书包。老师问他：“你的书包呢？”谁知他伸出食指，气呼呼地指着奶奶说：“奶奶，你怎么没给我带！”

书包是给谁用的？是给我们自己。这是我们自己的事情，就应该自己去做，这才是为自己的人生负责。

所以，我们要自己洗袜子、手绢，收拾书包和房间。学习的时候，要自己做作业，自己检查，尽量自己独立思考。当然，我们还可以洗碗筷，打扫屋子，这都能让我们变得有责任心。

对自己的言行负责

打破了别人的东西，或者把别人的东西弄丢了，却不承认，甚至还把过错推给其他人，这就是不负责任的表现。

每个人都是平等的，每个人都没有损害他人的权力，如果不小心损害了别人的利益，就应该为自己的行为负责，敢作敢当。

另外，我们常说，君子重诺，一言九鼎。对我们所说的话，我们也一定要讲信用、负责任，做到说话算数。

不找借口

当我们不想承担责任的时候，我们常常会找很多很多的借口。比如“我生病了”“我睡得晚了”“我当时不在”“我没听清楚”……

借口带来的严重危害是让人消极颓废，如果养成了寻找借口的习惯，那么责任心也就会慢慢地消失了。当遇到困难和挫折时，我们要拒绝借口，避免养成寻找借口的坏习惯，在学习中，更应该想办法去落实责任。而且，越是环境艰难，越是敢于承担责任，这才是成熟的人。

无论事情大小，都认真完成

很多人看不起小事情，觉得不认真也没关系。比如，班级拿钥匙的同学每天都要起早为大家开门。但是，若他偶尔想偷懒，晚到校，那就可能造成所有人进不去教室。这就是不负责任。

任何事情无论大小，我们都要认真完成，这是一个负责任的表现，既是对别人负责，同时也是对自己负责。

父母引导/让孩子为自己负责

孩子的事，是他自己的事

家长总以为孩子的事情就是我们的事，不管孩子会不会做，愿不愿意做，父母都要包办。每天起床父母叫，上学书包父母拿，吃个水果父母削……

这样下来，孩子就存在这样一种想法：这不是我自己的事，是大人的事。只要我和老师说“爸爸妈妈不给我带”就是天大的理由。于是，上学迟到了，怪妈妈；美术课没有油画棒，埋怨妈妈。这肯定是错误的。

为了培养孩子的责任感，父母不妨给上小学的孩子买一个闹钟，然后告诉孩子：“什么时候起床由你来定，迟到了挨批的是你自

己。”实行几天，孩子自然每天都会早早地起床。

不替孩子推卸责任

有些保护型的爸爸妈妈总觉得自己的孩子好，一旦孩子犯错了，不但不认错，反而包庇孩子，说自己的孩子是无辜的。久而久之，这就会让孩子形成一种意识：我无论做什么都没错。

当孩子打架或者伤害别人，父母要鼓励孩子承担责任，并坚持让孩子给予对方补偿，这样可以让孩子知道，谁造成不良后果，就该由谁负责。

鼓励孩子做事情要有始有终

孩子好奇心强，什么都想去摸摸、去试试，但是孩子随意性很强，做事总是虎头蛇尾或有头无尾。所以交给孩子做的事情，哪怕是很小的事情，爸爸妈妈也要有检查、督促以及对结果的评价。

要是做好了就给予表扬和奖励，没有做好就取消奖励。这样，孩子才知道一个人是要对自己的行为负责的。

做“懒惰”“软弱”的妈妈

8岁的磊磊很懂事，他和妈妈一起出门时，磊磊会像小大人一样拉着妈妈的手说：“妈妈，我给你领路。”每次妈妈带磊磊去超市购物，磊磊都会主动为妈妈拿购物篮，出来时还会帮妈妈拎东西。

磊磊妈妈是怎么做到的呢？她说：“我时常在磊磊面前‘示弱’，出门的时候我会告诉他：‘妈妈不记得回来的路，你回来时要带我走呀。’购物时，我会对他说：‘妈妈力气很小，拿不动呀。’然后我还会在家人面前夸奖他，说他是个大男子汉。”

抓住机会让孩子成为一个“小大人”，或者给孩子制造表现“责任”的机会。这样有利于培养孩子的独立性，还可以让孩子学会关心他人、照顾他人。

05　敢于尝试，不怕犯错

经典案例

勇敢的鳄鱼

在烈日下，一群饥渴的鳄鱼陷身于水源快要断绝的池塘中。一只小鳄鱼起身离开了池塘，它尝试着去寻找新的生存绿洲。

不久，水愈来愈少，最强壮的鳄鱼开始不断地吞噬身边的同类。幸存下来的鳄鱼一直在等待草原雨季的到来。又过了几天，池塘似乎完全干涸了，唯一的大鳄鱼也因耐不住饥渴而死去了。

那只勇敢的小鳄鱼呢，它经过多天的跋涉，在干旱的大地上，找到了一处水草丰美的绿洲。

不怕犯错误的科学家

记者采访一位科学家，问是什么原因使他取得杰出的成就。

科学家讲了一个往事：小时候，他尝试着从冰箱里拿一瓶牛奶，竟失手把瓶子摔在地上，牛奶流得满地都是。他妈妈没有责怪他，而是说：“反正损失已经造成了，在我们清理它以前，你要不要在牛奶中玩几分钟？”于是，他们俩玩了几分钟。然后，他和妈妈又一起清理了满地的牛奶。之后，妈妈带他到后院，找个空瓶子装满水，让他做实验看看怎样才能有效地用两只小手拿住大牛奶瓶。

这位科学家说：“从那时起，我知道我不必再害怕犯任何错误，因为犯错误往往是学习新知识的良机。科学实验也是这样，即使实验失败了，我们还是可以从中学到很多有价值的东西。”

好习惯的益处/敢于尝试，才能有突破

伟大的科学家爱迪生为了找到一种合适的材料做灯丝，不屈不挠地进行了8000多次尝试。试验初期，他找了1600种耐热材料，反复试验了近2000次，结果都失败了。但是他没有丧气，而是继续尝试，最终爱迪生获得了巨大的成功，给人类带来了“光明”。

古往今来，失败的人缺乏的不是才能和机遇，缺乏的是大胆尝试的勇气。而有成就的人，往往都是勇于尝试的人。

尝试能让我们知道自己缺什么

天下的事情真的有难易之分吗？整天望着目标，不去做，那就是难，做了就变得容易了。停下脚步，不去尝试，我们可能不会犯错，但是我们也不会有收获。去做了，去试验了，我们才能弄明白自己缺什么，该怎么去努力。

犯错误，才明白什么是对的

学习的过程本来就是犯错误的过程，如果我们什么都明白了，那就不需要学习了。同样的，成长的过程，其实就是一个不断犯错、不断认错、不断纠错的过程。犯了错，大人们才能针对我们的错处告诉我们：“那样做是错误的，这样做是正确的。”

尝试新事物能丰富生活

尝试去学习新的知识或者技能，会让我们的生活变得更加丰富多彩，更加充满趣味。比如，尝试坐车，看看终点站是哪里；尝试学画画，看看怎么用不同于照相机的颜料去画世界，等等。

好习惯的养成/说真话

不再空等，而是今天开始做

我们总有很多计划和想法，考第一名，跑步得第一，去学滑冰、学跳舞，去旅行等等。但是我们总是一遍一遍地在脑海里设想，却从不去一点一点地做。要实现自己的梦想，就要做一个敢于尝试的人，

只要你勇敢地跨出第一步，总会有收获。所以，如果我们有了计划或目标，不要害怕困难，而应该去尝试、去行动。

不怕犯错

犯错是孩子的权利。事实上，我们正是通过不断犯错来得到成长的。成功了，我们就拥有了成功的经验；但失败有失败的经验，我们的胆子会变得更大。所以说，我们犯了错是很正常的，关键是从尝试中获得经验，找到解决问题的其他办法。

勇于尝试新事物

每个人都喜欢从事自己擅长的事情。然而，只做那些会做的事情，会使我们错过很多发展其他兴趣和技能的机会。因此，尝试新事物是很必要的，或许，我们可以从尝试新事物中发现新的兴趣，给自己的生活带来新的快乐。

我们可能会失败。但是，我们仍然可以从失败中学习东西，即使只学会如何面对失败。

父母引导/允许孩子尝试和犯错

给孩子一切可以尝试的机会

很多家长总害怕孩子受伤，总担心孩子能力不足，于是把孩子限制起来，保护起来，这其实也是在扼杀孩子的勇气和创造力。父母要给孩子一切可以尝试的机会，让孩子大胆尝试。

失败了，孩子可能会失望；但如果不去尝试，那么他注定要失败。只有去尝试，才知道自己能做什么，也能够理解做任何事都是需要付出的，其中也包括体验失败和挫折。

不必强求结果，更应看重过程和努力

在鼓励孩子大胆尝试的时候要注意把焦点放在尝试的过程和孩子付出的努力上，不要过分强求一个完美的结果。比如，孩子想学跳

舞，他付出了热情和努力，并从中获得了快乐，懂得了坚持，这就是有收获的，即便他跳得不是最好的。

当孩子遇到挫折，家长要经常鼓励孩子，让他有机会认识到自己的优点与长处，这样，他就不会轻易放弃了。

允许孩子调皮犯错

通过犯错，孩子知道怎样做是对的，怎样做会导致可怕的后果，由此获得了犯错的免疫力。父母用防堵的办法，从源头上阻止孩子犯错，不给孩子犯错的机会，对孩子的成长体验来说反倒是一种损失。

父母要顺应孩子的天性，让孩子在轻松、自由、快乐的状态下，在相对真实的环境中多感知、多体验、多操作、多活动，他们有权淘气一下，捣点小乱。这样的话，孩子经历得越多，他们心灵上的印痕也就越多。

表面上看起来是糟糕的错误，孩子却会从中获取许多益处。就在这不断的犯错之中，他们比别人更有生存知识、更有生活本领、更有智慧能力。

06　有错误，主动承认，及时改

经典案例

不知错的“小霸王”

7岁的东东是个名副其实的“小霸王”。出去玩的时候，他不是推倒邻家妹妹，就是一脚踢哭比他大的小哥哥。妈妈总是不停地应付东东闯的祸，可东东自己连个“对不起”都不说。

一次，爸爸带东东到叔叔家做客，东东和乐乐一起玩“过家家”，玩着玩着，两人就为了谁来扮演警察而吵起来。东东一把将乐乐推倒，乐乐哭着向东东的爸爸告状：“伯伯，他欺负我！”

爸爸拉过东东要他向乐乐道歉，东东不说话。眼看爸爸伸出手就要打自己了，东东不服气地拉着长声说：“我错了，哼！”

看着东东一副不知错的模样，爸爸真是又急又气。

好习惯的益处/改错才能避免一错再错

人非圣贤，孰能无过？每个人一生都会犯错，就算是天才也有失误的时候，而当我们犯错以后，有没有认真悔改呢？

一些孩子犯了错，却不承认，而是把责任推给其他同学或者小宠物；还有一些孩子总狡辩，不改正，结果一而再、再而三地犯同样的错误。这样的话，我们的学习就很难取得好成绩。而且，同学和老师也很难喜欢上一个总是狡辩不认错的人。

其实，犯错并不可怕，关键在于犯错之后是否能够严肃地对待错误，改正错误。《论语》里不是讲“过而能改，善莫大焉”吗？

一个人就算犯了错，只要能痛改前非，不再固执，也并不失为聪

明人，就还是一个乖孩子。承认错误并不是自卑，也不是自弃，而是一种诚实的态度。而且，一次错误就是一次教训，承认错误，改过自新，我们才能不断成熟起来。

好习惯的养成/敢于认错，认真改错

鼓起勇气认错

有错误，但我们却害怕承认，为什么？因为我们担心承认错误会被批评或会没面子，会被别人看不起。但事实是，承认错误是一种高贵的、受人喜欢的品质，一个勇于认错的人反而能得到他人的尊重。

法国作家卢梭小时候偷了主人的东西，还嫁祸给别人，后来，他在自己的书里承认了自己的过错，并诚心忏悔。因此，他得到了很多人的尊重。

美国总统罗斯福在担任纽约市市长的时候，曾经当众坦承自己因一时不察使通过的议案有判断失误之处，结果赢得更多人的尊敬。

犯了错误勇于承认并没有丢脸，相反如果推卸责任，那才叫丢脸呢！其实，当一个人有了承认自己错误的勇气，并主动去改正它，其本身就是让人尊敬的。

第一次犯错，就改正

我们在纸上画一条比较轻的铅笔道，然后用橡皮擦。擦干净之后，再在同样的地方反复画铅笔道，然后再擦第二次。我们会发现擦第一次时，很容易就能擦干净，但第二次却很难。

同样道理，初犯错误，由于留下的“痕迹”浅，最容易改正，这样才容易进步。如果不及时改，反复犯错误，犯得越多，留下的“痕迹”就越深，就越不容易改正。

所以，第一次有错误了，就承认并且立即改正，严格要求自己不犯第二次。

道歉是知错改错的开始

当我们的行为让别人身体或者情感上受到伤害时，我们应该道歉。道歉，能让我们学会如何补救自己的过失，怎样对自己的行为负责，怎样照顾他人的情感。

一旦，我们对别人真诚地道歉，发自肺腑地说出“对不起”，那我们就正在知错改错。

父母引导/学会向孩子认错

不斥责，而是告诉孩子错在哪里

孩子一旦犯错，家长可能因为气愤而打骂。这不仅不会帮助孩子认识错误，反而会伤害孩子的自尊心，甚至可能让孩子形成一种认识：一旦承认错误，大人就会责怪打骂我。

父母应该正确对待孩子犯的错误，避免使用责骂、逼迫等粗暴方式。最好的办法是及时纠正孩子，告诉他怎样做是正确的，怎样做是错误的，再引导孩子向受害人道歉，让孩子自己承担后果，这样才能让孩子记住，明白对与错。

大人犯错，要向孩子认错

父母常觉得大人向孩子道歉会丧失自己的威严，所以，不少家长为了维护自己的面子，仍然坚持错了也不向孩子认错。这是不好的示范。

其实，父母向孩子认错，不仅可以融洽家庭关系，并且可以用现身说法让孩子明白每个人都会有错的时候。认错并不是一件丢脸的事情，而且，孩子不会因此看不起父母，反而觉得父母是真诚的，是可爱的，是值得相信的。

07　有异议，敢争辩

经典案例

“爸爸说哪本好，就买哪本好了”

庞哲站在书店的书柜前，一会儿抬头望望书柜里的书，一会儿又低下头看看自己手里的那张“快乐暑假，轻松阅读”的推荐书目表，完全一副很发愁的样子。

庞哲心想：学校提供了几种书名，说是只要任买其一，如今这几本书就在眼前，可我到底买哪一本才好。还是待会儿问问爸爸吧，爸爸说哪本好，就买哪本好了。反正我说什么爸爸都会反对，还不如听他的。

“妈妈，您这样做是不对的。”

8岁的苏晨写完作业后，打开了电视。苏妈妈却马上要求他关掉电视去睡觉。

苏晨大声地说：“妈妈，您这样做是不对的。我有看电视的自由！”听到这话，苏妈妈特别恼火，自古都是小孩子乖乖听大人的话，哪有孩子这么顶嘴的！

苏妈妈关了电视，说：“我说不许看就不许看，明天你要上学，早上还得早点起床。就算你有自由又怎么样，我也有管教你的权利。”

苏晨看着妈妈，问：“你要打我吗？打我是犯法的，触犯未成年人保护法！”

孩子竟然这么不乖，苏妈妈也气得忍不住了，把他从沙发上拖起

来，照着他的小屁股打了几巴掌，说道："看看谁来保护你！"

正巧，苏爸爸回到家。听完了事情经过，他对苏妈妈说："孩子妈，你这么做就不对了。孩子敢于表达自己意见是好事。难道你想让他一点主见都没有，做什么事情都先问妈妈吗？能大胆说出自己的想法，那才是勇敢有主见啊。"

好习惯的益处/争辩让我们更有主见

小时候，我们特别崇拜爸爸妈妈或老师。但是，随着我们慢慢长大，我们渐渐发现大人也并不是做什么都对，说什么都正确的。于是，我们就希望表达自己的意见。

与大人争辩，是我们最得意、最骄傲的事情，因为我们会觉得自己像个大人一样在和爸爸妈妈或老师讨论问题。

如果能用讲道理让爸爸妈妈认识到自己的错误，并且改正，那么我们就会觉得特别有成就感。因为我们用智慧"打败"了大人，是有能力的。

而且，明明不是自己的错，却被大人冤枉了，那我们就可以通过摆事实、讲道理让大人意识到他们的错误。

和小朋友在一起，总有意见不合的时候。若是觉得大家做得不对，把大家劝服了，不也是一件很值得尊敬的事情吗？

和别人争论问题，并不是"坏孩子"。争辩能让我们获得成就感，变得自信和独立。因此，如果有异议，不妨大声说出我们的想法。

好习惯的养成/大胆说出自己的想法

父母犯错时，和他们冷静讲道理

妈妈已经和我们约定周末要去动物园，但是却说话不算数。我们肯定很生气，可能怒气冲冲地骂道："你是个骗子！我就要去动物园。"或者，当爸爸妈妈偷看了我们的日记，还毫不惭愧地认为他们

有权知道我们的一切事情时，我们可能会冲上去和他们打架，并高喊：“日记是我们的隐私，你们太可恶了，我讨厌你们。”

当爸爸妈妈犯错，怒气冲冲地和他们争辩不仅不能说清道理，还可能激怒大人。这时，不妨严肃认真地坐下来，和爸爸妈妈谈一谈。说一说我们的感受，比如，我很生气或者感觉不受尊重或不受信任。然后，引导爸爸妈妈站在我们的立场上想一想。

在家庭生活中“发言”

现在，很多事情都是爸爸妈妈说了算，久而久之，我们就自然会懒得动脑想了。

不妨告诉爸爸妈妈，我们也是家庭中的一分子，希望也能获得“发言权”。

自从柳芳向爸爸妈妈说出了自己的“发言宣言”，芳芳妈妈把女儿当成了小大人，经常与她商量。当柳芳家进行房子装修时，芳芳妈妈就问：“你喜欢自己房间的墙壁涂什么样的颜色呢？”“你喜欢把书架摆放到哪里呢？”有时，芳芳拿不定主意，妈妈还会鼓励她发表意见：“如果是你，你该怎样做？”“我想听听你的意见。”

课堂上，说出自己不同的看法

上课时，对于老师提出的问题，如果有不同的意见，我们要敢于说出来。即便说错，也不要紧；被同学们嘲笑了，也不必害怕。大胆说出自己的想法本身也是一件很勇敢很酷的事情。相比于那些连手都不敢举的同学，我们不是更值得鼓掌吗？

和伙伴相处，以道理令别人服气

和同学和好朋友意见不统一时，如果我们知道自己的意见是正确的，那就坚持，而不要盲目听从大家的意见。最好应该摆出事实，说明道理。

注意，不应该用侮辱性的词语直接说别人笨或者别人傻。这种无礼的行为会让我们的道理变得也“无理”。

父母引导/解放孩子的嘴，让他自由发言

孩子顶嘴，实为表达自己的看法

父母常抱怨自己的孩子爱顶嘴，叫他洗澡，他偏说“我讨厌洗澡”，让他去上兴趣班，他偏问“为什么我要去，我就不去”。于是，父母就把他们当成坏孩子，呵斥、打骂，希望孩子听话，服从父母的“圣旨”。

其实，顶嘴也是一种争辩，意味着孩子心理的成长，他们开始逐渐明白自己喜欢什么，不喜欢什么，这是件令人欣慰的事情。若父母采取了专制作风，只会让孩子逆反，心里有充足的理由也不会再申辩，或者让孩子变得唯唯诺诺，毫无主见，没出息。

当父母认为孩子在顶嘴，最好的办法是保持平静、克制，不动怒，改变专制态度。如果孩子的意愿合理，就不要强加控制；如果孩子的意愿不合理，我们要把家长架子放低，感化孩子，跟孩子讲道理。

和孩子一起做家庭智力游戏

破除孩子对权威的迷信，可以让他更勇于表达自己意见。父母可以告诉孩子：无论大人还是孩子，都有可能出错。孩子意识到这一点，就不会盲从别人，模仿别人了。

另外，还可以和孩子一起玩“说不”游戏：大人有意出错，让孩子挑出错误的地方。比如，父母说：“苹果、葡萄、黄瓜、樱桃都是可以吃的东西，都是水果。”孩子说：“不对，黄瓜是可以吃的东西，但不是水果，而是蔬菜。”

引导孩子独立思考

要让孩子敢于发散性思考，我们可以找出一个主题或者难题，让孩子想出多种方法解答。如小猴不小心掉进猎人为捉大灰狼而设的陷阱里了，它该怎么办呀？人在什么情况下容易口渴？

注意，孩子的答案越奇怪越新鲜越好，数量越多越好，想的办法越实用越好。这样做不但能增强孩子的自信心，同时也能提高孩子的主见性。

08　必要时，学会拒绝

经典案例

当“及时雨”很累

徐春雨，是班里的“及时雨”，谁有个什么事情总爱跟她说，而她也总是有求必应。春雨也一直为能帮助同学而十分高兴和骄傲。

可是，最近，春雨却高兴不起来了。

原来，同学明晓明明自己很闲，却总是要春雨帮她，一会儿要春雨去买笔记本，一会儿要春雨去帮她交作业。而上课时，春雨既要听课，还要帮生病的同桌记很详细的笔记，这严重影响了她的听课效果。

更让春雨难受的还有两件事，一是同学苏伟抄她的作业，被老师发现，老师说春雨不是帮同学而是在害他。二是明明知道刘东借钱是去网吧打游戏，春雨耐不住别人央求，还是把钱借给了他。这件事让刘东的妈妈很生气，责备春雨是在帮助刘东变坏。

春雨很茫然，不知道如何是好。

表哥的款待

放寒假了，12岁的李阳到表哥那里去玩。表哥给李阳烟抽，还要带李阳到网吧去玩。李阳拿不定主意，可表哥说：“没关系的，要过年了，稍微玩玩不要紧的，不会影响成绩的，我保证不跟你爸说。”李阳禁不住表哥的怂恿，就去了。结果，李阳喜欢上了打游戏。

后来，李阳时常逃课玩游戏，爸爸怎么说他都不听。他学习更不

用心，成绩下滑得很快，最后只能考个不好的中学。

好习惯的益处/有时，拒绝才是帮人帮己

当同学或者朋友有困难请求我们帮忙的时候，我们当然应该帮。可是，有些请求或要求是不合理、不对的，这个时候，我们若不懂拒绝而帮了别人，那可能会给自己造成不必要的麻烦，或者害了同学。

比如，我们只有一支笔，别人向我们借，借给了他，我们用什么呢？别人明明很闲，却要我们去帮他做这做那，这不是让对方变得更懒惰吗？朋友明明要逃课去玩，我们却帮他撒谎，欺骗大人，这种帮忙难道是对的吗？同学要抄我们的作业而不独立做，那到考试的时候，他也做不出来，只能交白卷，我们这不是害了他吗？

所以，当别人的要求超出了我们的能力，或者不合理的时候，我们拒绝才是既保护了自己，又帮助了同学。

另外，当有人递给我们烟或拉我们去打游戏的时候，如果不懂拒绝，我们就可能染上抽烟、网瘾等坏习惯。懂得说“不”，拒绝这些不良诱惑，我们才可以让自己远离危险，健康成长。

好习惯的养成/勇敢说出拒绝的话

说“不”并不一定会让人讨厌我们

我们不敢拒绝大人、同学或伙伴的要求是因为害怕他们不跟我们玩，害怕拒绝了他们对方会认为我们小气、自私、不够意思。可是真要去做，我们又觉得做不了或者是不对的。

每个人的能力都不是无限的，我们也不可能通过帮忙让所有人都喜欢我们。当有人求助时，能帮就帮，不能帮，就告诉对方理由，对方也就能理解了。

借同学抄作业，不如教他做作业

如果你正在写数学作业，可是前排的男生却突然转过身来，哀求

你借他抄一抄，还说抄一次给10块钱。你要怎么做呢？

借他抄，考试的时候他也不会，那可不是帮他。不如告诉他："我今天借你抄作业，你就学不到知识了。所以不行。要不这样，你哪道题不会，我给你讲解，再教你做题的方法，然后你自己做，怎么样？"

不帮别人说谎

帮别人之前，我们需要弄清楚是非曲直。如果有些事情明明是不对的，那就不要帮。比如，好朋友忘记做作业了，却要求身为小组长的你帮他说谎，说他的作业本忘在家里了。这该怎么办呢？

撒谎，本来就是不对的。我们可以告诉对方："做人应该诚实，不撒谎。你不如直接跟老师承认错误，表示一定改正，相信老师会原谅你的。"

做完自己的事情再和伙伴出去玩

如果我们在写作业，伙伴叫我们出去玩，是去还是不去呢？如果一叫我们就出去玩，那什么时间写作业呢？

想一想，妈妈上班的时候，也会有朋友约她出去玩。要是妈妈把工作丢下去玩，那就是不负责任，会被老板开除的。作业、练琴等就像我们的工作，只有做完了，才能去和伙伴们踢球、玩游戏。

所以，若还没有干完自己的事情，可以告诉伙伴们："我的作业还没有做完，你们先去吧。做完我就去找大家。"

有时要委婉，有时要坚决

如果是同学朋友不合理的要求，我们不愿意做，也做不到，那就委婉地告诉他，可以说："这件事，好像不太妥当，我帮不了你。""虽然我很想帮你，但是这违背了纪律，我可能帮不上你忙。"

如果是别人诱惑我们去玩游戏，或吸烟、喝酒。我们应该坚决告

诉他：“这影响了身体健康，我们不应该去的。”“我觉得这个建议不好，我们还是做其他的吧！”拒绝时最好说出充分的理由，力求使对方心服口服。

父母引导/教孩子掌握拒绝的艺术

告诉孩子什么事情应该拒绝

孩子分不清什么事情应该拒绝，因为总是以“助人为乐”的心态去帮助别人或者答应别人的要求。

父母可以告诉孩子一切违背了做人原则的事都要拒绝，如撒谎、偷盗等；自己不愿干且无意义的事情，要拒绝；仅仅为了维护友情，对自己有害的事情，要拒绝……这样就能帮助孩子维护纯洁的社交圈子，帮助他们鉴别真正的朋友，保持友谊的本色。

引导孩子委婉拒绝

父母可利用孩子日常生活中经历的一些事情，根据当时的情境以及具体情况，引导孩子以什么样的方式婉言拒绝他人的要求。

比如，问孩子：“如果你正在做作业，爸爸过来和你聊天，你会怎么做？”如果孩子说停下来，听爸爸说什么。父母就可以告诉孩子：“爸爸找你聊天，会影响你做作业。你可以这么说‘爸爸，是很重要的事情吗？等会儿谈可以吗？我正在写作业，不想被打扰。’”

让孩子坦然接受他人的拒绝

自己可以拒绝别人，别人也可以拒绝自己。父母要告诉孩子，当遭到拒绝的时候，也要以一个平和的心态来面对，坦然接受别人的拒绝。说不定别人也有着一些不得不拒绝的原因，要学会体谅别人。

09　说话要算数，信守诺言

经典案例

“我不能说话不算数。”

宋庆龄小的时候，一天早晨，全家人正准备去伯伯家做客。突然，宋庆龄对爸爸妈妈说：“我和小珍约好了，我答应今天上午教她叠纸花，我不能去伯伯家了。”

爸爸不放心宋庆龄一人在家里，就对她说：“以后再教吧！明天你可以向她解释一下，再说了，伯伯家还有你喜欢的鸽子，要是不去，你会后悔的！”

宋庆龄想了想，说：“不会的，你们去吧，我要在家里等她，我不能说话不算数。”

妈妈想了想，对宋爸爸说：“就按她的意思吧！有句话说：‘言必信，行必果’。做一个有道德的人就要讲信用，不能言而无信。”

就这样，宋庆龄默默在家等小珍。11点了，小珍还没来，宋庆龄感觉很失望。

中午，爸爸妈妈回来了，听宋庆龄说小珍没来，爸爸说：“唉！如果知道她不来，你就不用等她了。”宋庆龄却说：“不。她没有来，我也要等她，这样我心里好受些。”妈妈对宋庆龄的行为大加赞赏。

就这样，从幼年起，宋庆龄养成了守信的习惯，决不自食其言。

好习惯的益处/说话算数，别人才会信任我们

生活中，你可能常遇到这样的事情：爸爸妈妈明明答应如果考了第一名，就带你去游乐园玩一天。但是，当你真的做到了，他们却把

这事忘记了。就算我们提醒，他们还是不带你去，非逼着你在家学习。

这时候，你是怎么想的？“哼，爸爸妈妈说话不算数，我以后再也不相信他们了。”

同样的道理，如果我们和别人约定好的事情，却因为忘了或者说完反悔而不想做，那别人也会再也不相信我们了。

举个例子，我们借了同学的钱，约定周二还，结果一直拖到周五才还给对方。那下次别人就可能因为我们不能及时还钱而拒绝借钱。

而且，说话不算数，就没有人愿意和我们玩游戏了。有个故事讲到阿迪借布奇的小火车玩，因为太喜欢小火车了，他想违反约定，不还给布奇。布奇很不高兴，不愿意再和阿迪一起玩了。这说明只有遵守约定，才会拥有融洽的伙伴关系。

总之，养成说到做到、信守承诺的习惯，当我们对别人作出承诺和约定时，才能让对方信服，才能更受欢迎。

好习惯的养成/说真话

“说定了”，拉了勾，就要遵守

我们和伙伴们玩游戏，有人提议玩篮球，有人提议玩“警察抓小偷”，有人提议玩“木头人”……大家意见不一样，于是决定用“石头、剪刀、布”做裁定，谁胜了听谁的，还拉了勾，做了约定。

如果我们玩的中途反悔了，不玩了要回家，那就是不算数。因为大家说好了“石头、剪刀、布”决定胜负，既然都同意了，就应该遵守这种规则。如果经常说话不算数，谁还相信我们，谁还愿意和我们一起玩儿呢？无论是和同伴郑重的约定，还是随口一说，只要是说定了，或者拉了勾，都要遵守。

不轻易许诺自己做不到的事情

一个信守诺言的人，在答应别人的请求之前，一定会先问问自己是否真有能力完成这件事情。但是，我们可能为了让爸爸妈妈满意或者让老师暂时原谅我们而做出超出自己能力的承诺。

比如，自己的学习成绩不是太好，考得很不理想。但是为了让大人满意，就说“下次会考进班上的前十名”“我今后晚上再也不看电视了”等。

这样，如果做不到的话，那就是失信于人，是为自己的信誉减分数。而且，这样对怀抱期望的父母和老师来说，无异于是一种欺骗。

因此，在作出承诺时我们要认真考虑：我作出这个承诺的基础是什么？我怎么保证实现自己的承诺？如果做不到，会出现什么后果？等等。如果做不到，就不轻易允诺。

说到做不到，一定要道歉

如果因为生病或者其他变故导致我们没有做到自己对别人的承诺，一定要诚心诚意地向对方道歉，并尽力弥补自己食言造成的损失和伤害。

父母引导/引导孩子做到重诺

告诉孩子什么是诺言

孩子以为自己随口答应的话，不是承诺，这种认知是错误的。要想孩子遵守约定，父母首先要让孩子知道什么是诺言。诺言就是答应别人的事情。当一个人向别人承诺的时候，他就应该将这个诺言执行到底。

父母可以跟孩子讲讲“曾参杀猪”“尾生抱柱”“季布一诺千金”的故事，让孩子明白遵守诺言的重要性。

常和孩子做简单约定

孩子下楼和小区的伙伴们玩之前，父母可以和他做约定，比

如“自己下去玩，玩一会儿就回来，妈妈不会主动下去接你的”，“还有在下面跟小朋友玩受了委屈，回来不能撒气”，“如果和小朋友闹了矛盾，要好言好语解决，不可以动手打人”等。把可能发生的事情先预警一下，让孩子说到做到，信守承诺。

做孩子守信的督促者

刘新回家后说：“杨越夸我的小汽车很牛，我答应明天带给他看。”第二天早晨，刘新空着手就走。

刘妈妈问：“你不是答应带小汽车给杨越看吗？”刘新说：“太麻烦，我不想带了。”刘妈妈很认真地说：“那你为什么要答应，这叫失信。我建议你带上。”刘新听后，就拿起了小汽车。

如果孩子做出了承诺，却拖延或悔约，父母应指出不守承诺的严重后果，鼓励、督促孩子信守承诺。如果他们的确无法实现，要让孩子向对方道歉，并解释原因。或者，若孩子故意反悔，就要接受一定的惩罚，承担不守信的后果。一来二去，孩子自己也体会到守信的重要性，逐渐树立起诚信的观念。

做好孩子的镜子

如果父母常常对孩子食言或失约，孩子就可能模仿。而且，当父母再教育他的时候，他就会举出父母不守信用的事情，让父母失去教育孩子的资格。

所以，父母要当好孩子的“老师”，对孩子说的话要说到做到，和自己的同事朋友的约定也要守信。

如果父母已经在孩子心里不守信了，那就告诉孩子：我们俩忘掉过去的事情，从今天起做到守信用。然后和孩子互相监督，和他一起重诺守信。

10　学会控制自己的情绪

经典案例

不合心意，他就发脾气

9岁的韩海是个活泼的小男孩，学习各方面都有不错的表现，但是他小小年纪脾气就异常暴躁。平常，稍有不合自己心愿的事情，他就会发脾气，又哭又闹，根本不听父母的安慰和劝解。

一次，韩海对考试成绩很不满意，他当即在座位上哭了起来。当他在试卷上发现老师把自己做对的题改错了时，愤怒地冲向办公室，想要找老师讨说法。

上周，爸爸妈妈不同意他星期天到游乐园游玩，韩海感到非常委屈和愤怒，于是冲向自己的房间，握紧拳头往墙上猛击，一边哭一边打。爸爸生气地揍了他一顿，妈妈要给他上药，他却转而躺在地上大哭起来，弄得父母一点办法都没有。

好习惯的益处/平和的情绪比智慧更有力量

每个人遇到不如意或者突发事件的时候，一般都会有不稳定的情绪，如愤怒、冲动、不满等，但我们要学会控制自己的情绪。

平和情绪养身体

人生在世，不如意事十之八九。如果遇事则发火，别说成不了事，恐怕身体也会被气坏的。试想，如果我们是一名将军，控制不了自己的情绪，就很可能被敌人的“挑战书”“激将法”引上绝路。“诸葛亮三气周瑜”就是典型的例子。

脾气好才有好人缘

没有哪个人会愿意和一个动不动就发怒，一不满意就耍脾气的人整天朝夕相对。谁不希望见面就有笑脸相迎，言谈和谐融洽呢？

情绪稳定，学习才能有效果

在学习中如果情绪起伏大，注意力就会不集中，高兴时学习，低落时就不学习。这样学习怎么能出效果！

有一位哲学家说："一个稳定平和的情绪，比一百种智慧更有力量。"不好的性格、不良的情绪，影响我们对事情的正确分析和判断。而健康的心理、稳定的情绪，可以避免感情用事，便于我们弄清事实，做出最好的决定。因此，无论是面对顺境还是挫折，我们都应该懂得如何控制自己的情绪。

好习惯的养成/远离情绪化

时常自问："我现在的情绪怎么样？"

我们的坏情绪就像一阵悄无声息到来的风，等它变成龙卷风爆发出来，我们才意识到。所以，不妨时时提醒自己注意自己的心情和情绪，问一问："我现在的情绪怎么样？"

当爸爸到学校接我们迟到了，我们对他责怪，冷言冷语，不妨问问自己："我为什么这么做？我现在有什么感觉？"如果察觉到我们对爸爸多次的迟到很生气，那我们就可以对自己的生气做出更好的处理。

适当发泄情绪

压抑情绪反而会带来不好的结果。发泄情绪的方法很多，比如痛哭一场，找三五个好友诉苦，或者听音乐、散步或逼自己做别的事情。最糟糕的方式是喝酒、打架，甚至自杀。

有了不舒服的感觉，我们要勇敢面对，仔细想想："为什么这么难过、生气？我可以怎么做将来才不会再重蹈覆辙？怎么做可以降低

我的不愉快？这么做会不会带来更大的伤害？”根据这几个角度去选择适合自己且能有效疏解情绪的方式，我们就能够控制情绪，而不是让情绪来控制我们！

需要注意的是，如果发泄情绪的方式只是暂时逃避痛苦，而后需承受更多的痛苦，这便不是一个合宜的方式。

生气时从一数到十

一位心理学家知道自己的脾气不太好，特别是对自己淘气的儿子更是没有耐性，他就试着用一些心理学方法调节自己的情绪。最后他找到了一种很好的方法：他每次对儿子发脾气时总是会先大声从一数到十。这是镇定自己的策略，也可以用这10秒钟想一下接下来该怎么办。

“生气时从一数到十”的方法，我们也可以借用，它看起来简单，但效果非常好。呼吸和数数都是让人放松的方法，数完后，我们可能在这10秒钟内已经冷静下来，就算不能冷静下来，事情也会因为等一等而出现转机。我们还会觉得心灵似乎被净化了一次，那些气也逐渐消失不见了。大事就变成了小事，小事就变成了没事。

即使对方发火震怒，我们也不必怒气冲冲

据说，美国总统林肯也有大怒的时候，但是他会静下来将心比心地想：“假如我处在他那样的环境，也会那样处理。”

当别人生气发火而对我们说很难听的话时，我们也不必火冒三丈。不妨尊重别人，站在别人的角度着想，学会理解、宽容和原谅。这样，不但控制住了自己的情绪，还能赢得别人的尊重和友谊。

父母引导/如何矫正孩子的坏脾气

不对孩子发火

有一位教育家谈及家庭教育时曾谈到这样一种现象：父母越不善

于控制自己愤怒的情绪，孩子往往会越淘气。这样父母就会大发脾气，甚至体罚他们。结果，孩子们因为叛逆心理就更加淘气了。几年之后，父母就会身心俱疲，而孩子却没教育好。

所以说，父母要管住自己的情绪，冷静下来，寻找孩子愤怒、生气、哭闹的原因，并进行引导。

给孩子准备一个发泄情绪的沙袋

与其让孩子大声喊叫，发脾气，甚至砸东西，反倒不如给孩子（特别是男孩）准备一个沙袋，让孩子通过“练拳”来发泄不良情绪。

当然，父母也可以为孩子准备一个沙发垫、枕头等，让孩子捶打来发泄情绪。这样既不会伤害到孩子，也能使孩子不压抑心里的情绪。

奖惩分明

当孩子随意乱发脾气时，就扣除他相应的零花钱或者别的作为惩罚。如果他能很好地控制自己的情绪，减少发脾气的次数，就奖励他一件可爱的玩具或者一顿丰盛的大餐。惩罚是对孩子的警戒，奖赏是对孩子的激励。只有奖惩分明，才能在孩子心里树立正确的是非观念。

若孩子不再乱发脾气或乱发脾气的程度减轻了，父母就要给予及时的表扬和鼓励，这样就让孩子明白乱发脾气是不对的，是不被接纳的，从而使孩子正确的行为得到了巩固。

让孩子做“磨性子”的事情

孩子冲动急躁乱发脾气，那就要有针对性地让他做一些“磨性子”的事。

让孩子参加学校组织的书画兴趣小组，在练习书画的过程中陶冶性情；让孩子帮助妈妈择韭菜、剥毛豆，在劳动过程中培养毅力和耐

心；双休日，带着孩子去登山、远足，磨炼孩子的意志力。这样做一年左右，孩子的急性子就能得到很好的缓解，发脾气的行为也会明显降低。

11　主动做家务

经典案例

母亲节，我帮妈妈做家务

周凡在周记里写道：

星期天是母亲节，我早早就起来了，因为我决定用帮妈妈分担家务来表达对妈妈的爱。

首先，我环顾了一下自己的房间，发现书桌上乱放着很多书，被子乱蓬蓬的。于是，我就先把桌子上堆成小山一样的书分类放在一旁。然后开始叠被子，由于力气小，叠起被子来很累，这也让我真真切切地感觉到了做家务的辛苦。

接着，我来到了客厅里，先把小茶几上的报纸和杂志分类叠放在一起，整齐地放在下层。然后用扫把把客厅扫了一遍，再用湿毛巾擦了一遍。地板是擦干净了，却留下了脚印，我只好又重新擦了一遍。

之后，我到厨房把瓶瓶罐罐的东西放整齐，再用抹布统统擦了一遍。看着整洁如新的厨房，我擦了擦汗，高兴地笑了。

下夜班的妈妈回来了，看到家里变得如此干净、整齐，很惊奇。知道是我做的，她特别激动，直夸我长大了。

妈妈口中的“懒人”

裴妈妈很烦恼，因为11岁的女儿裴芊芊除了吃饭、写作业，其他什么也不干，完全是“油瓶倒了都不扶”的主儿。

于是，裴妈妈就常催着芊芊去洗碗、扫地等。不过裴芊芊却总是说：“我才不去呢！你们也不想想我每天都要做一大堆作业，哪有时

间做家务，做了家务耽误了学习怎么办？还有叠什么被子，早上叠好，晚上又铺开，叠它干吗！”

想到女儿上了中学就要住校，却连基本的生活能力都没有，裴妈妈更是对这个懒女儿发愁。

好习惯的益处/做家务是一件既快乐又长知识的事情

做家务是爱劳动的表现，如果主动去扫地、洗碗、择菜甚至是洗衣服，那我们就是勤劳的好孩子，是爸爸妈妈的贴心小帮手。

和妈妈一起做一道我们爱吃的菜，或者把乱乱的房间收拾得整洁干净，或者和爷爷一起给家里的花草浇水，这些小事，做起来会有很多很多的乐趣。

当我们很努力把一件事情做好，一定很自豪。尤其我们能做到，而伙伴们却做不到的时候。

10岁的苏素参加学校举办的露营活动，晚上打电话回家，既兴奋又惊讶地说：“爸，我不知道我们同学都不会煎蛋，现在大家都在排队等我煎蛋给他们吃呢！”

做家务不会耽误我们学习，反而会让我们学到很多。比如，做家务有时很辛苦，但它让我们体会到了爸爸妈妈的辛劳，让我们懂得感恩；择菜让我们认识很多课本上提到过的植物，我们可以观察它们的叶、根、茎的特点；和大人一起修理旧玩具或家具，可以锻炼我们做手工的本领。

更为重要的是，当我们学会了自己打扫房间，自己做饭，自己洗衣服，那我们就具备了独立生活的能力。不管是以后住校，或者到外地上学，或者出国读书，我们都可以自己照顾好自己了。

好习惯的养成/坚持做一些力所能及的家务劳动

从“我”做起

厨房和庭院里的工作可能需要更多的技巧，在尝试那些之前，我们不妨从最简单的个人工作开始。诸如早上穿衣服、叠被子、刷牙洗脸、吃早餐、背书包，晚上摆餐具、刷碗、收拾书包、整理玩具、洗脚洗澡，周末收拾书柜、扫地，或者洗袜子或内衣等等。

这些个人分内的事情，可以根据自己的年龄决定哪些必须做，哪些可以缓一缓。做好这些事情，就可以让妈妈省心很多。

向大人学习做家务的技巧

爸爸妈妈都有做家务的经验，如果孩子不知道如何下手做家务活，可以请教他们。比如，怎么洗菜既洗得干净又节约水，玻璃如何擦得最明亮，洗衣服之前怎样把衣服分类，炒菜的时候放多少盐等等。

还有一些妈妈做家务时有许多妙招，比如，擦桌子时顺着一个方向擦，整个桌面都要擦到。这样边示范边讲解，孩子能看清听懂，就能学着做，并逐步掌握这些技能。

不能半途而废，要坚持

当大人把一项家务工作分配或指派给了孩子，孩子要担起责任，每天都做。不能因为今天过生日，就可以不做。如果错过了时间，孩子也要把这次“劳动课”补上。

父母引导/适当地“逼”和引导孩子做些家务事

当“懒妈妈”

如果一个勤快妈妈把孩子的大事小事都包办了，孩子什么都不用做，自然就只能享受大人的劳动成果了，也自然就成了父母所说的懒孩子。因此，父母要转换一下，做“懒妈妈”，让孩子变成小大人，去帮父母做这做那。

为孩子开辟一块家务“责任田”

可以把家务活分开，比如，爸爸做什么，妈妈做什么，孩子做什么。责任到人，规定干完活才能看电视、上网或者出去玩，这样就可以逼着孩子去做家务。明确了任务，有了责任感，孩子就能把做家务当成一件重要的事情，认真完成。

还有另一种方式，就是拖地、擦桌子、整理房间时给孩子留一块，或者买菜购物时也让孩子当当家，算计算计家中的柴米油盐，或者直接就让孩子来当一个月的家，来体验父母当家的艰辛。

多容忍，不插手，少责备

孩子的积极参与比起结果来说更重要。若孩子在干活时，没有按照父母的步骤做事情，父母也不要完全否定他的做法，毕竟孩子也需要不断摸索。

因此，当孩子干活时，父母应该克制自己想取而代之的冲动，口气温和地指导孩子而不是高声斥责，要有耐心，不插手，用游戏的方式和心态指导孩子学习做家务。

另外，孩子洗的袜子可能不够干净，擦的桌子可能不够亮，不要去批评他。批评会挫败孩子的自尊，更会降低他与人合作的意愿。应该多鼓励，让他下次做得更好。

给小星星比给钱更好

有些家长为了鼓励孩子做家务，常会列出洗碗给多少钱，扫地一次给多少钱等等。这可能有一定作用，但效果只是暂时的。

父母不妨给孩子制定一个合理的计划：把他所要完成的任务的每一步骤绘制成一张图表，每当他顺利完成其中的一个步骤，就奖励他一颗小星星。当他顺利地完成整件任务，奖励他一件他希望得到的合理的奖品。

12　自己的事自己做

经典案例

小狮子的不同命运

有几只刚出生不久的小狮子，被猎人带回家中精心喂养。小狮子在猎人给它们设计的舒适笼子里有吃有喝，无忧无虑地慢慢长大。

不巧，有一天，一只小狮子从笼子里跑了出来，跑进了森林里。独自在野外的小狮子，饿了，自己找食吃；渴了，自己找水喝；有了伤，会用舌头舔伤口；遇到敌人，自己奋力保护自己。终于它艰难地活了下来。

而其他在笼子里的小狮子呢？它们长期在温暖舒适的环境里长大，不会寻找食物和保护自己，终于在猎人搬走后活活饿死了。

好习惯的益处/能自立的花朵，才能经得起风吹雨打

请大家思考一下下面的问题：

如果你独自在家，你能自己照顾自己吗？

你上学、放学需要父母接送吗？

做作业时，你是独立完成还是一旦碰到难题就请教别人或者干脆抄别人的作业？

你和小朋友有争执，是谁解决了矛盾，让大家重归于好？

……

这些问题说起来都是一些日常小事，但它们却是一个人有没有独

立自主能力最基本的体现。

我们都知道，谁也不能永远生活在家庭和学校这个摇篮和温室中，总有一天我们要到外面的世界去经历风雨。学会了独立自主，我们才能做事情不依赖爸爸妈妈，才能独立生活，照顾自己。

因此，在日常生活中，诸如吃饭、穿衣、听课、做作业、整理书包、整理自己的房间、购买日用小商品等是我们自己的事情，理所当然的应该由我们自己来做。自己的事自己做，这才是真正成熟长大的好孩子。

好习惯的养成/自己的事情自己干

不依赖大人浇水，而要靠自己扎根

六年级的一篇课文《桃花心木》讲到种树人时常不定期地给桃花心木的树苗浇水，有时很长时间才浇一次，水还有多有少。原来，种树人明白若每天都浇水，还浇得很足，那树苗就会养成依赖的心，根就会浮在地面上。一旦停止浇水，树苗就会枯萎，即便侥幸存活，遇到狂风也会被吹倒。

其实，不但是树，孩子也很容易养成依赖的心——依赖爸爸妈妈的照顾、帮助，而不愿意自己动手，不愿意“努力生长”。

显然这是不行的。因此，当爸爸妈妈要替我们做这做那的时候，我们应该请求他们放手，让我们自主做事情。

在生活里，诸如穿衣、吃饭、收拾玩具等事情，也要独立一个人完成。如果有不懂的可以请教，但不能让大人帮着做，代做。

学习是自己的事情

有些人学习时常常三心二意，兴趣经常改变；做作业马虎，不爱检查作业，非要爸爸妈妈逼着才学习。这是不独立的表现。我们的学习就像爸爸妈妈的工作一样，是自己的分内之事，因此不能依赖爸爸

妈妈。

在写作文、做数学题或者做手工等方面，我们应该自己动手动脑。如果不会，可以请教老师或者同学。做完功课，要自行检查。

另外，要自己做课前预习、课后复习和巩固练习。如果遇到不认识、不理解的字词，可以查阅《新华字典》或者英语词典，独立地解决疑难问题。

排时间表，做计划

一个做事情的计划和时间表，就是我们自己对自己的约定。给自己排一个时间表，自己安排自己一天的学习、玩耍和家务劳动等。如果能按照计划实行，我们就能管理自己的时间。慢慢地，我们还可以做一个星期的学习计划，或者一个月的学习计划，从而让自己的学习生活有条理。

当然，这些计划的实施还需要有一定的监督惩罚措施。这还可以促使我们说话算数，坚持不懈。

父母引导/让孩子学会自己管自己

别给孩子太多的照顾和保护

敏敏是个很受宠的孩子，爸爸妈妈就像她的保姆和保镖。一遇到事情，只要敏敏一哭，爸爸妈妈就会帮她完成。于是，敏敏就形成了习惯，什么事情都要爸爸妈妈帮着做。因为大人太细致的关照，敏敏上小学二年级了，还不会穿衣服，不肯一个人睡觉，不敢和别的小朋友玩耍。

过分宠爱、过度保护、过多照顾、过高期望会束缚孩子的手脚，影响孩子的独立成长。7—12岁的孩子虽小，但他们也是一个独立的人。父母应该一步步地引导，让孩子去做自己的事情。比如，生活中一些孩子力所能及的事情要让孩子自己去做。如果父母担心孩子完成得不好，就可以站在孩子身边，在孩子出现困难的时候指导他，但是

万不可替孩子完成所有的事情，只要孩子能够做的事，都不要插手。

不应干涉责骂，而要鼓励

孩子在背英文的时候有些磕磕绊绊，有的爸爸妈妈看不过去，就会说：“你背了几遍了怎么还不熟？刚才你到底用心背了没有？什么时候背熟了才能睡觉！”

这种过度干涉，只会让孩子更加依附于家长，而变得更加无助。如果情况严重，孩子还可能会反感、愤怒，做出叛逆行为。

学习本身就是一件痛并快乐的事情，家长应该尽量在孩子痛的时候给他鼓劲，而不是在他伤口上撒盐巴。

尊重孩子付出的努力，让他们自己从学习中找到快乐，就能建立成就感，会增强孩子的自信心，鼓励他们克服困难，保护他们的自尊心。

教会孩子如何保护自己

社会上不健康的风气，一些网站、报纸、杂志、电影、录像、图书等中不健康的内容对年幼无知的孩子来说是一种诱惑和污染，会腐蚀孩子纯洁的心灵。

因此，父母在放手让孩子独立的时候，有必要告诉孩子什么内容是健康的，什么内容是有毒的，以提高孩子的鉴别能力，防止孩子被不健康的东西伤害。

另外，还有一些不法分子喜欢骗孩子的钱，诱惑孩子走歪门邪道，这些现象都需要父母给孩子分析，告诉孩子如何保护自己。

生活中，难免会遇到突发事件和灾难。父母就应该让孩子从小知道：着火了怎么办，迷路了怎么办等，这些都是培养孩子独立自主能力不可缺少的。

13　乐于帮助别人

经典案例

帮人就是帮自己

晚上吃饭时，汪雪莹得意地说：“爸爸妈妈，我同桌刘云今天有道题不会做，但我会，哈哈哈！”

妈妈问她：“真不错，但是你有没有告诉刘云你是怎么做的呢？”

汪雪莹说：“没有，她没有问我。”

妈妈说：“那你有没有主动问她需不需要帮助呢？”

汪雪莹疑惑地问：“没有，我为什么要问她呢？就算帮她也没有好处啊！”

这时妈妈认真地说：“女儿，你这样想可不对哟！你想想啊，你主动告诉刘云你的解题思路，就是主动帮助她，这样她会更喜欢和你玩了，当你以后有不会的题时，她也会帮助你。这样，你们互相帮助，多有意思啊，这就叫帮人就是帮自己。”

汪雪莹听了，感觉很有道理。

天堂和地狱的最大差别

一位天使带领一位积德行善的老者参观天堂和地狱的真实生活。

在地狱里，老者看到一张很大的餐桌，桌上摆满了美味佳肴。老者说：“地狱也是很好的啊，为什么人们纷纷抢着去天堂呢？”天使笑而不语。

用餐时间到了，只见一群骨瘦如柴的饿鬼满眼放光地做到了餐桌的面前，每个人的手中拿着一双长十几尺的筷子。他们奋力地用它去夹菜，可是由于筷子实在是太长了，即使夹得到，也无法放入口中。

来到天堂，老者见到的同样是满桌佳肴，就连每个人手中的筷子都如同地狱中的那样长。而唯一不同的是当开饭的钟声响起了，所有人都拿起了那长长的筷子，他们费力地夹起菜，然后送入对面的人口中，因此每个人都可以吃到这样的美味佳肴，并且因为是别人喂给自己吃，所以他们的脸上都显现出了愉快的表情。

原来，这就是天堂和地狱最大的区别。

好习惯的益处/帮助别人就是在帮助自己

生活中，我们每个人都可能遇到困难。但，上帝创造人类的时候，特意给了我们一双手，就是希望我们互相帮助、互相关怀，在他人需要的时候给对方一个温暖的拥抱，或者给对方一点振作的力量。

而且，一个懂得帮助别人的人，才能够得到更多人的帮助。俗话说，“赠人玫瑰，手留余香”，施人“点滴之恩”，则有可能得到“涌泉相报”。

有时候，仅仅从帮助别人这件事情本身而言，我们就已经是受益者了，因为我们得到了快乐。比如，同桌的数学不好，你能常帮助他讲解做题方法，当看到他成绩上升，那你也能从中得到成就感和愉悦感。

因此，我们平时要学会为别人着想，为别人做事，为别人排忧解难。相信，在为别人解决困难的同时，我们也将解决自己的困难。

如果我们每一个人都如歌中所唱的那样“请让我来关心你，就像关心我自己；请让我来帮助你，就像帮助我自己”，那世界将会充满爱，变得更加美丽。

好习惯的养成/从关心别人到帮助别人

用爱去关心别人

如果我们跌倒，膝盖破了，流出了血。我们会觉得疼，甚至会哭，希望得到别人的关心，比如劝慰、涂药、包扎，甚至是“教训”。同样的，当别的同学跌倒了，也会疼，也会哭，也希望有人安慰照顾。

所以，当别人感冒、受伤时，我们要多关心他，多帮助他。比如，一位老爷爷很吃力地弯腰去捡掉在地上的报纸，我们不妨赶紧帮他把报纸捡起来。再比如，和同学们去爬山，不妨帮身材弱小的同学背一背包。

每天做一件“好事”

人们常说：“做一件好事不难，难的是一辈子做好事。”因此，我们可以从生活小事入手，每天做一件好事，一年下来就是365件好事。虽然事情很小，但等我们做完，那就不再是一件小事了。而且，我们也会养成一种帮助他人的习惯。

所以，在家之外，我们要每天做一件看似与自己无关的事情。例如，在大街上为别人指路，帮助老爷爷过马路，在学校里帮助别人打扫卫生，帮老师擦黑板，帮助同学讲解知识点，等等。

智慧地帮助别人

如果不懂帮助别人的技巧，那我们有时候会好心办坏事。表达关爱，可以是给人实实在在的帮助，也可以是一句发自肺腑的关切话语，还可以是一个充满友爱和鼓励的眼神。比如，生活中，当好朋友考糟了心情不好时，我们只需对他说一句“我相信你下次会取得好成绩的”，就可以帮助他缓解糟糕的心情和压力。

更重要的一点是，在帮助别人的同时，我们也要保护好自己。因为现在有很多人以求助为名做坏事。

所以如果有人向我们问路，我们可以给他指路或者把路线写给

他，但是最好不要亲自带路，尤其是到偏远的地方。另外，如果有陌生人要我们帮他到银行取钱，我们最好把这件事交给银行的保安叔叔或者业务员阿姨。

父母引导/带孩子一起去帮助他人

大人要言传身教

培养孩子乐于助人的品行，有赖于家庭成员特别是父母的榜样作用。因为与言语相比，孩子更关注父母的行为。

因此，要教育孩子助人为乐，父母首先要通过示范作用让孩子具有爱心和同情心。例如，生活中，父母要热心帮助弱者，主动帮助邻居、朋友解决困难。另外，参加一个志愿服务项目的时候，父母也可以把孩子带上，安排孩子做一些力所能及的事情。

这都可以让孩子知道，帮助别人是快乐的，帮助别人也能赢得别人的帮助。

让孩子阅读鼓励助人为乐的书籍

父母要善于给孩子提供关注培养他们慷慨大方、乐于助人的读物。和孩子一起阅读这样的故事类书籍，把故事中所含的哲理告诉孩子，让孩子从故事中懂得助人为乐，做个爱学习、爱助人的好孩子，进一步懂得做人的道理。

告诉孩子/帮助别人不会损失自己，而是帮助自己

一个商人，赶着一头驴和一头骡子走在路上，驴和骡子驮着相同重量的货物。

在平地上行走时，驴驮着它的货物还不觉得费力，但当它走到陡峭的山路时，驴被沉重的货物压得实在受不了。于是，它不得不向骡子求救，希望骡子帮它分担一部分。但是，骡子不想受苦，就没有帮助驴。

4个小时之后，驴因为坚持不住而累死。商人只好把驴背上的货物一并加到骡子背上。骡子在重负下呻吟说："我真是自作自受。如果我帮助驴分担一点货物，我就不会有如此下场了。"

很多孩子担心帮助别人会损失自己，这往往会使他们在帮助别人的时候总是顾虑重重，不能达到帮人的最佳效果。

父母应该告诉孩子，帮助他人通常不会损失自己，就像用一只点亮的蜡烛去点燃其他的蜡烛，丝毫不会影响这只蜡烛的光亮。尤其是在团队中，我们帮助别人，其实就是在增强团队的能力，也是在帮助自己。

当然，父母也应该让孩子明白，帮助别人需要理智，即在自己有能力的情况下帮助别人，在别人需要帮助的时候伸出援助之手。

14　节俭，不乱花钱

经典案例

我学会了不乱花钱

上小学三年级的桑雪涛不懂得节俭，总是爱买东西。比如，小涛看到同桌王洋的铅笔盒又大又漂亮，他也想买一个；学校门口新开一家小吃店，他就想买东西吃，要爸爸妈妈给钱；李凌的卡通圆珠笔漂亮他也要买……一个月下来，桑雪涛零花钱就要花掉300块钱。

桑爸爸和桑妈妈商量了半天，最后和桑雪涛达成了协议：每月给他零用钱150元，去买学习用品和零食。如果剩下了，可以攒起来，买其他的东西。不过，花的钱要用本子一一记好，更不能透支。

桑雪涛从来没有从爸爸妈妈那里拿到这么多钱，他非常高兴。但是，两周以后，他就闷闷不乐了。原来，桑雪涛没钱了。翻开他的“理财本”，上面写着：QQ糖3元，烤肠3元，电动小飞机8元……买的全是吃的和玩的，很少有跟学习挂钩的。

桑爸爸看着不好意思的小涛，就说：“钱没了，没办法，咱们可是有协议的。不过，这次买学习用品的钱我会破格给你的，下不为例哦。”

第二个月末，桑雪涛主动交出了本子，自豪地说：“爸爸请检查。”原来，他只花了30块钱，剩下的全部攒起来了。

桑雪涛告诉爸爸：“爸爸，我以后再也不乱花钱了，我想把剩余的钱存起来，自己攒钱上大学。”

好习惯的益处/节约用钱，才能积少成多

整理书柜和抽屉的时候，我们常常发现这些情况：有好多本子，才写了几页就不用了；自动铅笔用不多久，就换了新的，旧的积了一把；数一数各种各样的橡皮，竟然不下十个……

很多人可能会觉得一个本子才几毛钱，一个自动铅笔才几块钱，不值得爸爸妈妈发火。但是，大家想一想，要是把这些东西都加在一起，那该是多少钱呢？

爸爸妈妈早出晚归挣钱养家是很辛苦的，有时候生病了还得坚持去上班。我们手里的每一分钱都是他们的血汗钱。如果我们大手大脚花钱，不知道节俭，那岂不是让爸爸妈妈更累吗？而且，如果我们养成了这种花钱如流水的习惯，那将来我们挣再多的钱也可能不够花。

所以说，我们要节俭不浪费，不乱花钱。平时把大人给的零用钱积蓄起来，不该花的就不乱花，要节约每一分钱。然后，尽量把这些钱用在买学习用品或者辅导材料上。

当然，如果我们能用这些钱帮助贫困的小朋友、孤儿等，还能从付出中体会到帮助别人带来的快乐。

好习惯的养成/变花钱为存钱

钱不是长在树上的

钱不是长在树上的，不是摘下来就可以花的，而是爸爸妈妈辛辛苦苦一分一分挣来的。所以说，我们手里的每一块钱，都是得来不易的。

爸爸妈妈可能从来没跟我们说他们的工作是如何的辛苦，但是想想妈妈每天早早就上班，想想他们有时加班至深夜，我们就应该可以想象得到。

所以，花钱的时候一定要慎重，不能随意挥霍爸爸妈妈辛苦挣来的钱。

做好花钱的计划

很多人拿到自己的零花钱不久，就可能因为一时冲动买很多并不急需的东西，甚至并不需要，结果钱很快就没有了。为了防止这种用钱混乱的情况，我们要做好两大计划。

第一个计划是一个月的支出计划。如果爸爸妈妈给了我们一个月的零花钱，那就要将自己手中的钱平均分配好，保证自己在下一笔收入到来时，能够每天都有钱花。

第二个计划是和爸爸妈妈去超市购物时的采购计划。看到各种零食玩具，我们自然会涌起一种想要的冲动，但是如果什么都买，我们的钱肯定不够。所以，在购物之前，我们一定要做好计划，只买自己需要的，而不被那些好看的零食、玩具诱惑。

只买对的，不买贵的

同样的商品可能有不同的价格，比如当商场搞促销活动时，特价商品比平时要便宜。而且，我们还可以对比商品的质量和价格，选择“打折”且质量有保障的商品。

这样的话，东西也买了，钱也省下了。

把每天的开支记录下来

给自己准备一个记账的小本，然后每天把自己花钱的数目和原因记录下来。比如，钱是谁给的，总数是多少，每天的现金支出，支出的原因等等。

这样我们就能了解自己花钱都花在了哪里，是买零食了，还是打游戏了，还是买学习用品了。然后，再分析一下，自己的消费是否合理，有没有可以节省开支的地方。不久，我们就能自觉控制一些不必要的支出了，这有利于改正我们乱花钱的坏习惯。

父母引导/变花钱为理财

绝不因孩子哭闹而妥协

很多大人面对哭闹的孩子，会由“坚定不给他买”到“心软”，再到“给孩子买吧，看他这么伤心”。这种妥协不能制止孩子乱花钱，还可能给孩子传达一种错误的信息——哭就能得到自己想要的。

所以，决不能因为孩子哭闹就迁就他，那不是爱，是纵容，会滋长他以自我为中心的心理，长大之后会难以与人相处。

让孩子体验大人挣钱的辛苦

一位下岗的单身母亲，靠上门做钟点工供养儿子上学。但她对家里真实的经济情况闭口不谈。当儿子提出买名牌T恤衫和同学一起参加海南四日游，她都咬牙答应下来。

这位妈妈做出了很大牺牲，但是，这一切并不利于孩子成长。让孩子懂得节俭不浪费和感恩，就要让孩子知道挣钱不是那么容易的。

一对年轻的父母带着8岁的儿子去逛街。父亲从口袋里掏出5元钱交给男孩，让他去买10份报纸。然后让男孩按原价把报纸卖出去。男孩在爸爸妈妈的帮助下，费了很长时间才把10份晚报卖出去。

后来，儿子知道卖一份报纸只能赚几分钱。他算了一笔账，花了这么长时间才能赚几毛钱，而且要费很多辛苦和口舌。他说：“爸爸妈妈，我以后可不能随便花钱了，挣钱太不容易了。”

让孩子陈述理由

当孩子想要买东西时，父母应该让孩子陈述理由，如果他说的理由很合理，符合孩子的心理和社会道德等，父母就可以同意。但是，父母要让他把这笔钱记录下来，作为他的成长记录，待他再大一点的时候给他看，对他成长也是有好处的。

如果不能同意孩子买东西，比如说不健康的零食，那就应坚决拒绝，并说明拒绝的理由。这样的话，孩子就能明白什么是对的，什么

是错的，也便于他改正。

给孩子开个账户，并监督他执行支出计划

制止孩子乱花钱的最好办法就是让孩子学会理财。给孩子开一个账户，存放孩子的零用钱或压岁钱。然后，父母要帮孩子制定好支出计划，并且进行监督，比如检查记账本等。

当孩子要购买手机、电脑等时，父母就可以不再为孩子全权付账了，而可以在和他商议之后，由孩子支出一部分。慢慢地，孩子就能学会合理支出，节约用钱。

15　有礼貌，主动打招呼、问好

经典案例

儿子不会“叫人”

不善于和别人打招呼，是尹慕的弱项，这让尹妈妈挺发愁的。

在家里，听到门铃响，尹慕会飞快地来给爸爸妈妈开门，但他不会说“妈妈，欢迎回家”，只是小声地叫“妈妈”，或者叫也不叫，眼睛看了一下，什么反应也没有。

到外公外婆家做客，尹妈妈叫尹慕打招呼，他也不打招呼。事后，外婆有些不愿意：“生了个外孙，连叫一声外婆也没有，真让人不舒服。”有些亲戚喜欢尹慕乖巧，他也不知道怎么反应。人家同样大小的孩子，对打招呼可熟练了。

尹家对门的白瑶是个特别懂礼貌的孩子，每次遇到尹妈妈和尹慕，都大声热情地和他们打招呼：“尹慕，你好，尹妈妈好。”尹慕呢，顶多回上一句“你好”。而且，尹慕到白瑶家玩，玩好了，想回家了，说也不说，直接开门回家，弄得白妈妈还以为是孩子闹别扭呢！尹妈妈只能尴尬地给白家人道歉。

见到老师主动问好

范萌刚上小学一年级，第一次见到老师时，只是傻傻地望着，想问好却又不好意思。

范妈妈见状就说：“见到老师你要勇敢地走上前，对老师问声‘老师好’，老师很快就会记住你，会认为你是个懂事的好孩子。”

以后，范萌再遇到老师，就主动跟老师问好，老师也向他说“范

萌好”，范萌心里乐滋滋的，感觉老师很喜欢很在意他。

好习惯的益处/常打招呼问好受人喜爱

大家可能会遇到这样的情况：

家里来了客人，妈妈对你说：“快向叔叔和阿姨问好啊！”但，你只是用余光轻轻地瞟了一眼满是期待的妈妈，然后转身回房了。可想而知，妈妈和客人都会非常尴尬。

见到老师迎面走过来，你会下意识地绕路，也绝不停下来和老师打招呼。有时候老师主动和你打招呼，你还不好意思地跑掉了。

见到同学，别人热情地跟你问好，你却爱答不理的，让对方一个人难堪地唱“独角戏”。

……

其实，这些都是不礼貌的行为。如果我们常常这么不礼貌，那很难能得到大家的尊敬，受到大家的喜爱。

打招呼是做人礼貌的第一步。见到他人，向人问好，“阿姨好”、“叔叔好”、“老师好”等，礼貌的话能使对方感觉被尊重，觉得开心。于是，在他们心中，我们就是一个懂事、乖巧、有教养的好孩子。

所以，我们要从小培养礼貌，恰当地、有礼貌地称呼人，有礼节地处理问题等。

好习惯的养成/用微笑和语言表达自己的友好

在打招呼的问题上，很多人可能都在等着别人先跟自己说话，这样做是很被动的。我们应该养成礼貌打招呼问好的习惯。

端茶倒水，做个热情好客的小主人

家里有客人来，我们不妨利用这个机会训练自己讲礼貌。

客人进门时，我们可以笑着说“欢迎”，甜甜地问声“叔叔好，阿姨好”，然后，给叔叔阿姨摆糖果、拿饮料。当叔叔阿姨要走的时候，和爸爸妈妈一起到门口去送，并欢迎叔叔阿姨再来。

如果有小朋友来，我们也可以主动拿出自己的零食、玩具、图画书，和小朋友一起分享，不和小朋友争吵。

停下脚步和老师打招呼

有些人只挑自己喜欢的老师问好，不喜欢的老师就装作没看见。甚至有的人只要遇到老师就绕道快走，或者把车骑得飞快。这样肯定是不礼貌的。

见到老师无论是走路还是骑车都要停下来主动问好。之后，与老师聊天要常用“您”。这才能表现出我们的尊敬。

另外，同学间可彼此直呼其名，但不能用“喂”、“哎”等不礼貌用语称呼。

微笑

微笑是我们最好的“礼貌用语”。无声的微笑比什么都动听，都能让人接受。

暑假，宗爸爸要带宗瑞去见他的美国朋友。宗瑞很为难，因为自己的英语学得不好，怎么跟人家问好交流呢。宗爸爸就告诉他：“微笑不分国籍，大家都看得懂，而且是最好的问候语。所以，你只要微笑着面对客人就行了。”宗瑞就按爸爸的方法去做，果然获得了客人的夸奖。

微笑的时候，别人能从笑脸中看出友好、善意。因此，没有什么比微笑更能表达礼貌了。

父母引导/教孩子礼貌打招呼

做有礼貌的表率

孩子的礼貌并非天生，而是来自于后天培养。而且，作为孩子直接模仿的对象，父母不能有粗俗的举止表现，待人接物要彬彬有礼，恰如其分。妈妈的榜样作用会使孩子潜移默化学会做一个有礼貌的人。

有客时，不应赶孩子回房

家里来了客人，父母为了不让孩子添乱，会把孩子赶回屋里。这已经在不经意中剥夺了孩子参与社会交际的权利。而这一不经意的举动，也伤害了孩子幼小的自尊心。

父母应该让孩子在一旁，做些力所能及的事情招待客人。如果只是聊天，也可以让孩子加入谈话。

另外，父母应该多带孩子参加群体性的活动，让孩子在活动中感受与人交往的快乐，逐步培养孩子主动打招呼的好习惯。

不要强迫孩子向陌生客人问好

父母可能会强迫沉默的孩子向陌生人问好。如果孩子拒绝，得到的就是一阵生拉硬扯，甚至大人为了达到目标会打骂孩子，这样的教育方法是绝对错误的，这种强迫的方式非但达不到目的，反而会引起孩子的逆反心理。

如果孩子现在仍旧沉默腼腆，父母不应着急，好习惯的养成，是需要经历漫长过程的。要以足够的耐心来引导孩子，慢慢地，孩子就可以成为人见人爱的“礼貌标兵”。

16　对不起、谢谢要常说

经典案例

“你还没说谢谢呢？”

简思蝶活泼开朗，但让简妈妈比较困扰的一点就是：女儿小蝶不太懂礼貌。

一天，小蝶想喝果汁了，就冲着妈妈大喊：“我要喝果汁！”简妈妈为了教会小蝶使用礼貌用语，就故意装作没听见。小蝶叫了几声，见妈妈不理，就跑过来说：“妈妈，你有没有听见我说要喝果汁？”

简妈妈说：“我听见了，可我不知道你在叫谁呀，你又没有叫‘妈妈’。”这次小蝶学乖了，说：“妈妈，我想喝果汁。”

可小蝶见妈妈还不给自己拿，就问：“怎么又不对了？”简妈妈说：“你要说：‘妈妈，我想喝果汁，请您帮我拿，好吗？’”小蝶重复了一遍，得到了果汁。

喝完之后，小蝶就要走，简妈妈赶紧拉住她：“还没完呢，你还没有说谢谢呢。”

小蝶瞪着大眼睛说：“还要说谢谢？”

“当然啦，别人帮你做了事，你怎么可以不说谢谢呢？”

“谢谢。妈妈，是不是别人帮助了我，我都要说谢谢呢？”

“当然了。”简妈妈说。

等你说“对不起”

姚森和田泽又打架了。班主任刘老师把他们叫到走廊上询问情况，结果他俩是你说我，我说你，什么“田泽先来推我的”“姚森先骂我的”，各有各的理。

听完，刘老师什么也没说，只是和他们两个站在走廊上。上课铃响了，班长走过来问：“老师，您怎么也不批评他们？”刘老师说：“等他们说一句话。”

田泽似有所悟，说了句：“姚森，对不起！”有了个开头，姚森也说：“田泽，对不起！”

刘老师欣慰地说：“老师要的也就是这么一句话，向对方说声‘对不起’。我想这样比你对老师说上‘以后不会再这样了’好上几百倍吧！……”

好习惯的益处/多说礼貌用语，让我们更受欢迎

生活中，常有这样的事情，因为我们没有说“谢谢”，让做了好事的同学心里凉了半截，再也不帮我们了；因为少说了一句“对不起”，致使我们和别人的矛盾升级，每次见面都吵架。

别人帮助了我们，要向对方表示感谢，真诚地道一句“谢谢”；我们和别人发生了争吵，或者做错了事情，要对对方表示歉意，由衷地说一句“对不起”。

“谢谢”和“对不起”这样的话虽然简单，但是它们却充分表达了我们对爸爸妈妈、老师、同学或陌生人的认可、尊重和感激。对方当然也很乐于接受。

所以说，我们向人求助时要加上“您”“请”，得到帮助后得说声“谢谢”，做错事之后要道一声“对不起”。这不仅能让其他人感到受尊重，也能显示出我们懂礼貌。这样的话，我们就更容易被大家所接受，成为受大家欢迎的同学了。

好习惯的养成/即便是小事，也要说“谢谢”或“对不起”

收到礼物要感谢

我们经常会收到爸爸妈妈、爷爷奶奶、叔叔阿姨送的礼物，这时候不管礼物的大小，我们是否喜欢都应该对他们说声“谢谢”。毕竟，他们都希望礼物能给我们带来快乐。

如果不能当面感谢，那就写感谢函。收到礼物写感谢函是非常有礼貌的事。感谢函不一定要写很长，只要充分表达我们的感谢就可以了。当然，一定要手写，附上一张我们的可爱的照片最好。

小事也要说“谢谢”和“对不起”

有些人，只有在大人给他买了很贵的玩具时才会“谢谢”。但是，我们更应该做的是在爸爸妈妈给我们倒了杯果汁、给我们烫平了衣服、帮我们做好早餐的时候学会表示感谢。

此外，在公共场合，比如商场、广场、公交车里这些地方，如果我们得到了别人的帮助，也要对陌生人说声“谢谢”。

当和同学发生争执，或者冤枉了同学，不要觉得自己的错不大就可以不道歉。我们的一句责备的话，可能会让对方记很久。所以，要勇敢地说一句“对不起”。

注意，在说“谢谢”或“对不起”的时候，一定要具体说出对方在哪一方面帮助了你，比如，“王老师，我真的非常感谢您帮我改正了错误。”或者，“刘悦，我为自己冤枉了你而道歉，对不起。”

专注地注视对方

如果我们对别人道歉时，总是低着头，那对方可能会觉得我们并不是真心的。

表达自己的感激或歉意时，最好是专注地注视着对方，这样别人才会觉得我们的话出于真心，我们的感情出自真挚。

父母引导/教孩子如何致谢和致歉

也对孩子说“对不起”“谢谢”

哪怕他们还小，哪怕他们暂时还不懂，但孩子是独立的个体，独立的人，应该得到尊重。另外，身教胜于言传，父母的一言一行，一举一动，都会被孩子看在眼里，记在心上。

所以，父母一定要在必要的时候跟孩子说“对不起”、“谢谢你”。比如，当父母冤枉了孩子，或者把坏情绪发泄在孩子身上，或者弄疼了孩子，父母要对孩子说声“对不起”。当孩子帮父母拿了包，递了报纸，倒了水，父母也要真诚感谢他，对他说“谢谢”。

当孩子从父母这里得到了尊重和愉悦，他也会乐于这么去对别人。

把感谢或者道歉的话贴在冰箱上

对于内向的孩子，父母可以在冰箱门上放上一堆可爱的冰箱贴。然后告诉他，当他做错事想道歉，或者要感谢的时候可以写便条，能用冰箱贴吸在冰箱门上。

引导孩子向陌生的帮助者道谢

在公交车上，一般会有人主动给孩子让座，这时候，父母一定要教孩子说“谢谢”。下车的时候，如果让位的人还在，要请他坐回去，并再次表示感谢。

或者孩子在商场走失，店员或者陌生人找到或者送来了孩子，除了自己表示感谢外，还要让孩子说“谢谢”。

17　记住他人的名字

经典案例

转让兔子的命名权

10岁的安德鲁·卡内基无意间得到一只母兔子。不久，母兔生了一窝小兔，但卡内基的零用钱有限，实在没有足够的钱买食物来喂这窝小兔子。

于是，他想出了一个主意：他告诉邻居小朋友，只要他们肯拿金花菜和车前草来喂小兔子，他将用小朋友的名字为小兔子命名。这一计策果然产生了奇效，整个暑假，小朋友们都心甘情愿地帮他采集金花菜和车前草。

这件事给卡耐基留下极深刻的印象——人们对自己的姓名非常在意。

“我怎么知道他们叫什么！”

柴妈妈经常接送8岁的女儿静蕾上学或放学。很多孩子见了静蕾都会喊“柴静蕾”，然后和她打招呼。静蕾自然也很热情地和他们打招呼，但是却从不叫他们的名字。

柴妈妈问：“他们叫什么名字，你知道吗？”静蕾说不出。

柴妈妈就对女儿说：“别人都叫得出你的名字，你为什么叫不出别人的名字？上次你还跟我说，你们班上至少有15个人你不知道他们的名字。”

静蕾振振有词道：“我是班长，当然他们都认识我啊，可他们座位离我那么远，我怎么知道他们叫什么！”

柴妈妈耐心地说：“我记得你刚开学第三天，你的老师就能说出你的名字了。那天你一路上都在和我说‘老师好厉害，这么快就记得我了’，是不是？被别人记住了名字，自然令你开心。可见记住别人名字是很重要的，对吧？”

柴静蕾认真地点点头。

好习惯的益处/记住别人的名字能赢得好感

上课时，看到其他同学举手回答问题，我们自然也想。但是，如果老师每次都不叫我们的名字，而总是用手指指我们说“这个同学回答”“那个同学说说看”，那我们是否还会积极举手回答问题呢？

说实话，应该不会，因为当老师不记得我们的名字，而只是叫我们“这位同学”，就意味着他不在意我们，不重视我们，这种感觉自然糟糕。而一位新老师如果能在前几节课就叫出我们的名字，那绝对是最幸福的事了。

所以说，记住别人的名字，见面时叫出别人的名字，是很重要的。

记住他人名字是一种尊重

在学校，可能有这样的场景：“喂，你去擦第一块玻璃，那个谁，你去擦第二块玻璃……你们怎么不动啊？”“你叫我了吗？我既不叫‘喂’也不叫‘那个谁’！”

用“喂”“那个谁”“穿黄外套的同学”“那个胖子”等称谓叫同学，都不是尊重同学的表现。在别人看来，这是对他的看不起和不尊重，自然不愿意听我们的话了。而且，如果我们叫的是难听的外号，别人更感觉受到了侮辱。

叫别人的名字是一种赞美

一个人的名字，对他来说，是任何语言中最甜蜜、最重要的声

音。记住对方的名字，并把他叫出来，等于给对方一个很巧妙的赞美。若反过来讲，把那人的姓名忘记，或是叫错了，不但使对方难堪，而且对你自己也是一种很大的损害。

能帮我们获得别人的好感和友谊

记住别人的名字才能让人感觉自己被重视、被尊重、被关注，这样的话，他们就会很愉快，心里很舒服，自然对我们产生了好感和亲近的欲望。

所以，我们要记住别人的名字，最好一见面就能喊出对方的名字。

好习惯的养成/把别人的名字记心间

向自己承诺："我一定会记住他的名字！"

为了兑现自己考满分的承诺，我们必然会卖力地学习，因此能学到很多东西，并取得好成绩。同理，我们要向自己承诺："我一定会记住同学的名字！"在这种情绪的影响下，久而久之我们就会把记住他人的名字当成一种习惯，并持续坚持。

问清楚对方的名字

别人介绍他自己的名字时或我们没有听清，或不知道具体是哪个姓，哪个字时，我们可能会害怕过多询问会招致别人不开心而没有问。结果下次见面念错了，对方难受，我们更尴尬。

其实，如果第一次我们没有听清，可以接着询问："你能再说一遍吗？"或者"是周还是邹？""是'毅力'的'毅'吗？"等等。

当我们郑重其事地写下对方的名字，或者很认真地记忆他人的名字时，无意识已经向对方传达了"我尊重你"、"我重视你"的信息，对方心里会很满足，对你印象也会更好。

即便是难念的名字，也要称全名

一位销售员去拜访一位客户，这位客户的名字非常难念，叫尼古得玛斯·帕帕都拉斯。因为太难念，大家都叫他“尼古”。

但是这位销售员却用他的全名称呼他，说：“早安，尼古得玛斯·帕帕都拉斯先生。”结果，这位客户激动得流下泪来说：“我在这个国家15年了，从没有一个人会试着用我真正的名字来称呼我。”

有时候要记住一个人的名字真难，尤其当名字不太好念时。一般人都不愿意去记，心想：算了！就叫他的小名好了，而且容易记。这时候我们就错过了获得对方友谊的机会。

另外，有些人的名字很难写，名字长，笔画多，为了不耽误时间我们可能会只写一个姓或者写其他称呼。其实这时候最好写全名。

人和名字要对上号

有时候，我们会把这个同学的名字安到另一个同学身上，这样就会让这两个同学都感到尴尬。

要想人和名字对上号，我们在询问名字时，把那个人的名字重复说几次，试着在心中把名字跟那个人的特征、表情和容貌联想在一起。比如，刘莎一笑有酒窝，周岚嗓门比较大。

或者，在老师点名时，同学们在一起玩耍，相互称呼时，我们只要稍加留意，便可知道别人的名字并对上号了。

不给同学起难听的绰号

我们常常会开玩笑地给同学起绰号，如果是表示赞赏的如“小博士”、“智慧星”等外号还好，要是根据同学的外表或缺陷，起“无盐女”、“胖猪”等侮辱性的，那就太不尊重同学了。

所以，最好不要给同学起外号，叫名字最好。如果和同学是亲密的好朋友关系，可以起好听有意义的昵称私下里叫。

父母引导/让孩子通过记名字学会尊重他人

告诉孩子问名字的办法

孩子可能比较害羞，或者害怕，不敢上前问同学的名字。父母可以让孩子选择一个不认识的同学，站在同学面前大声说出自己叫什么名字，请问对方叫什么名字，然后握握手。

或者，教孩子找到对方的优点夸一夸，然后问对方的姓名，比如，“你好，我叫某某，我觉得你真的很聪明，你能告诉我你的名字吗？”

和孩子玩“介绍自己的同学或朋友”的游戏

如果孩子在记名字方面有困难，父母可以跟他玩一个游戏——介绍自己的同学或朋友。比如，父母拿出大学毕业时的集体照，向孩子介绍一个同学，姓名、爱好或者发生在他身上的趣事。然后，让孩子给父母介绍一个他的同桌，或者今天做游戏的同学。每天至少介绍一个，直到孩子养成了习惯，能有意识地去记陌生小朋友的姓名。

和孩子一起制作每一位同学的名片

当孩子知道了同学的名字等信息，可以和他一起制作名片。名片上写上同学的姓名、性别、爱好、生日、联系电话，如果关系比较好的还可以写上地址。这样的话，孩子就能全方位认识同学。

18　尊重他人，耐心听他人说话

经典案例

爱插话，惹人烦

10岁的封罗是个心直口快的人。在班会上或与别人谈话时，他总是喜欢抢先发言。而且，当其他人正在聊天时，他也常常会打断别人的话，迫不及待地说自己的意见。

一次，班上的刘天佑和徐展在聊天。刘天佑说自己的爸爸最近出了车祸。还没等徐展说话，一旁的封罗就插嘴说道："天啊，那还真是不幸。是不是因为他开车技术不好？你知道我爸爸也开那款车，我觉得……"刘天佑和徐展只好耐着性子听完封罗的话。

一会儿，徐展问刘爸爸住在哪个医院，并决定周末去看望。刘天佑说："在市二院。"谁知，封罗又插嘴道："我跟你们说，那家医院的条件不好。我姑姑曾经住过，那里……"

当时碍于情面，刘天佑和徐展没有再说什么。只是事后两人都决定再也不和封罗过多来往了。不久，备受同学冷落的封罗很纳闷，为什么大家都不理我了呢？

"请你听完我说的话。"

一位法国学者说完了自己的意见，然后翻译人员开始讲给在场的人。谁知，翻译刚刚译到一半，台下的一位听众就打断翻译的话，开始抒发自己的不同意见。

这时，法国学者开始皱眉头。待听完对方的解释，法国学者要求翻译把自己刚刚说的话再一次翻译给对方听，并强调："请你告诉对方听完我说的话。"原来，翻译还没译完的那一部分，正是插话者所

谓的“不同意见”。

好习惯的益处/倾听是金，比说更重要

勇于表达自己的观点，说出不同意见，这并没有错，还表现了我们有主见。但，问题就在于，很多人总是喜欢随意打断别人的讲话，而不愿意做个耐心的听众。

耐心倾听别人说话是一种尊重别人的行为：试想一下，当你正和别人说一件很重要的事情，而对方却打断了你的话，说要去玩篮球，那你是不是很生气呢？

在与别人交往时，耐心倾听别人说话是一种尊重别人的行为。而随意打断别人的说话，甚至肆意插话，都是对别人的不尊重和不礼貌。若我们是一个爱插话的人，那刚开始大家可能还不介意。但若我们常常如此，那再好脾气的人也必然会反感生气，自然就不想搭理我们了。

事实上，杰出的大人物往往善于耐心听他人讲话，细心听取他人的意见。因为他们相信上帝给我们两个耳朵，却只给我们一个嘴巴，意思是要我们多听少说。

耐心倾听，才能听得清楚明白：我们连对方说什么都没有听清听完，就开始反驳，那我们说什么都是没用的，因为对方根本没有心情听我们所谓的“反对意见”。

总之，每个人说话都希望有人听。善于听别人说话是很可贵的，就像撒哈拉沙漠中的甘泉一样。养成耐心听他人说话的习惯，既能准确明晰地听懂别人的意思，还能获得别人的喜欢。所以，如果我们希望自己成为一个善于谈话的人，就首先培养自己做一个能耐心听他人说话的人。

好习惯的养成/用10秒钟的时间讲，用10分钟的时间听

听别人谈话时要全神贯注，不应想其他事情

一位植物学家整个晚上都和另一位客人谈论各种各样的花草和他的研究。谈话结束时，植物学家很高兴地对客人说：“你真是一个有意思的人，是一个最有意思的谈话家。”而事实上，这位客人几乎整晚没有说过什么话。

为什么呢？其实，客人虽然看起来什么也没有说没有做，但他自始至终都保持着全神贯注倾听的姿态。这使对方感受到了被尊重和鼓励，因而对方很乐意说下去。

所以在与人说话的时候，我们要学着眼睛看着对方，上身可以微微向对方倾斜，以全身的姿势表达你在入神地听对方说话。用心听对方说话，不要一边听一边考虑自己的事。

不随意插话

别人谈话的时候去插嘴是一种冒犯，因为我们在不知道人家将说什么之前就去答复人家，若不是鲁莽愚蠢，也是一种明白表示——你的话我已经听腻了，你不要再说下去了。

所以，别人讲话时，我们不要急于插话，不打断对方的话。即使对别人的话不感兴趣，也耐心地听人家把话说完。

如果我们对对方谈到的内容比较感兴趣，可以先点点头，然后简单地表明自己的态度，最后再说“请接着说下去”、“这件事情你觉得怎么样”等，这样会使对方兴趣更浓。

不急于挑毛病或反对

我们觉得对方说得不对时，不要急于挑出对方的毛病或提出自己的意见，更不要与对方陷入争论。

最好先应该站在对方立场上去听，努力理解对方所说的话，而不是一有分歧就急急忙忙地表态，还高喊“不对，你错了”、“我不同意”、“不可能”之类话。

即便听到别人的批评意见时，我们也不要激动，应平静地听他把话说完。

用好眼神和表情

别人说到高兴事，我们嘴上说“我也很高兴”，脸上却一副沉重，那就是给别人泼冷水。别人说到自己伤心的事情，我们嘴里说“我真替你难过”，脸上却挂着笑容，那别人就会生气，觉得我们是在幸灾乐祸。

所以，在倾听别人谈话时，我们应尽可能以柔和的目光注视着对方，并通过点头、微笑或者摇头、握拳等方式对他的谈话做出恰当的反应。或者我们也可以不时地使用“是的、明白了、对”等简短语言表示我们在认真听对方说话。

父母引导/让孩子学会竖起耳朵用心倾听

不做急性子的父母

孩子在叙述一件事情的时候，总是比较慢，思路也可能不清楚。大多数急性子的爸爸妈妈就可能会打断了孩子的陈述。

父母自身没有做到耐心倾听这一点，并不是一个称职的倾听者，孩子就会效仿父母的行为，以为插话是很正常的事情。

所以，父母要耐心听孩子说，并告诉他以后听别人讲话的时候，也要像爸爸妈妈一样做到安静、专心、诚恳、恭敬、虚心、耐心。

不应该纵容孩子插话

有些大人错误地认为孩子爱插话是机灵、聪明的表现，因而鼓励孩子插话。其实，这是助长了孩子爱出风头的做法，影响了孩子注意力的集中。

如果这种情况愈演愈烈，最终连父母自己也会开始讨厌孩子如此频繁地插嘴，因为这种情况严重影响了大人间的谈话。

所以，当孩子有插话行为的时候，父母不应鼓励或责骂，而应该告诉孩子：学会倾听别人讲话，认真倾听是一种有教养、有风度的表现，而插话是不礼貌的。

教孩子耐心听别人讲话的技巧

教育孩子在听别人讲话时精力要集中不做其他事情，不抢话，不插话，不任意改变话题，始终全神贯注。

对于孩子不感兴趣的谈话，可以告诉孩子听话时要表现自然，默不作声，切莫厌烦，可礼貌地打断谈话或巧妙地改变话题。当对方谈到自己的看法时，告诉孩子眼睛应看着对方，表现出诚恳的态度。听到批评时，不动怒，有则改之，无则加勉。

传话游戏可以练习倾听

玩传话游戏时，妈妈可以先贴着孩子耳朵向他小声说一句话，接着由孩子把这句话一字不差地传给爸爸听，最后由爸爸大声地把这句话说出来。这时妈妈充当裁判，如果爸爸说的一字不差，则说明孩子传得完全正确，孩子就可以得到一个小奖励。三个人还可以调换顺序。

如果家里有爷爷、奶奶等其他人，也可以一起来玩这个游戏。传话的内容依据孩子的年龄可以由字到词到句到整段话，甚至可以是整个故事。

19　双手接递别人的东西

经典案例

礼仪标兵竟然单手接受奖品？

每年“六一”儿童节，智慧星小学都要进行表彰活动。在表彰大会上，学校要为荣获“十佳少先队员”“礼仪小标兵”“读书小状元”等荣誉称号的同学们颁发证书和奖品。

不过，让礼仪老师惊讶的是，不少获奖的同学竟然若无其事地用一只手接过了校领导授予的证书和奖品。更让老师不解和吃惊的是，就连荣获“礼仪小标兵”称号的同学中也有不少人用单手接受奖品。

好习惯的益处/有礼节的一递一接传达着对他人的尊重

在我们的日常生活中，将一个东西递给他人的事儿时时都会发生。比如，给爷爷奶奶递茶、递报纸；给老师递作业；给同学递书本、递文具等。同样，我们每天也在时时地接过别人递过来的东西。

可能有的人已经习以为常了，觉得这件事就是一递一接简单的事。其实，不简单。这里面还有很多应注意的礼节。

不少人在发放作业本时，都是单手直接递给别人，甚至是扔给同学；同学之间递个笔，就随手一送；用单手接长辈送的礼物，连一句“谢谢”也没有……

我们可能都知道递接物品应该用双手，但是在生活中我们是不是做到了呢？很多人可能觉得一点小事就用双手太正式郑重了，有些夸张，根本不必。其实，并不是如此的。

递物与接物虽然是日常生活中一个小小的举止动作，但它却可能

给别人留下深刻的印象。因为当我们用双手递接物品的时候，一只手上写着“尊重”，另一只手上写着“有教养”。可以说，这一个简单的小动作，既是表达出对别人的尊重，又体现了我们自己的文明修养。

因此，接递物品一定要用双手，这一递一接之间，我们就能传达自己的尊重和敬意。当我们双手递给爷爷奶奶或者爸爸妈妈一杯热茶时，当我们微微鞠躬伸出双手接过校长、老师递给的物品时，他们一定觉得受到了尊重，所以他们脸上才绽放着赞许的笑容。

好习惯的养成/递物应双手，接物应起身

接递礼物

当别人说“我有礼物要送给你”或者“我为你准备了一份礼物”时，我们应该停止自己正在做的事情，起身站好，面对对方，做好接受礼物的准备。

当对方取出礼物，我们不要伸手去抢，或者问到底是什么。等对方递上礼物，我们要尽可能面带微笑，双目注视对方，然后用双手前去迎接礼物，并立即向别人道谢。

注意，即便礼物不合我们的心意，我们也应该为对方送礼物这一行为礼貌道谢。

接递水杯

如果是用一次性杯子给客人送水，那用双手一定很烫。既礼貌又安全的办法是，左手托住杯底右手扶杯子下1/2处。这样对方用右手接起来也很方便。如果说杯子是带把手的，这个时候就要把把手转到对方右手位置。

接递有利刃或上面有文字等的物品

如果我们要给爸爸妈妈递水果刀、斧头等带有利刃的东西，必须将有利刃的一面向下，同时还应提醒对方“注意点儿”。

相反，若我们要接水果刀，那就应该在接过来之后，迅速地将利刃转过来，不要继续对着对方。

如果所递的物品有明显的上下区别，如钢笔、筷子等物品，必须将上头的一面面向对方递过去。比如，拿住筷子的上1/3的位置，或者把笔尖护住递给对方。

如果递给别人的是书、杂志等有文字的东西，我们就要将有字的一面放在上边，并且字的方向以对方正视为准。想一想老师或校长给我们发证书的时候，是不是也是这样做的？

如果所递的东西较小，无法双手相递时，我们可以用左手轻扶右臂，然后用右手将东西递给对方。

接递时，要说适当的礼貌用语

双手接递是礼貌，如果能说一句符合当时情节的礼貌用语更好。比如，递茶水时，说“请您喝茶”；递剪刀时，说“请小心”；收到别人的礼物，说“谢谢”；请别人递东西时，要说“麻烦您了”，等等。

父母引导/让孩子礼貌地接递

著名的画家、文学家丰子恺的儿子丰陈宝小时候特别怕生人，在客人面前显得不太礼貌。

一次，一位客人同丰子恺先生谈了好长时间，小陈宝一直没有与客人打招呼。事后，丰先生告诉小陈宝，客人来了，应该为客人端茶、盛饭，而且一定要用双手捧上，这样表示恭敬。他还教育小陈宝说：“客人送你什么东西的时候，你一定要躬身双手去接。躬身表示谢意，双手表示敬意。”

这些话都深深地印在了小陈宝的心中，后来，小陈宝果然成为一个彬彬有礼的孩子。

如果孩子有接递时不讲礼貌的行为，在客人到来之前，父母要告

诉孩子应有的礼貌举止；每次客人走后，对孩子的表现要给予反馈，孩子表现好，要及时地肯定和鼓励；孩子表现不好，则给予批评，并再次强调正确的行为方式。这样孩子印象就会很深刻。

20　进出屋门，随手轻关门

经典案例

因为不关门，一对好友闹翻了

入冬之后，天气渐冷，坐在教室门口的卫轩没少挨冻，因为门一开，一股冷气就直冲他裤腿而来。更让卫轩烦恼的是，一部分同学常常进出门时不知道关门，为此卫轩每天都得站起来去关门很多次。无奈之下，卫轩在门上贴了标语“出入关门，不关斩手”。

不少同学看了后都有了改进，可唯独卫轩的好友刘亮依然如故，他总是一脚踹开门，而后大摇大摆地走到座位上。

卫轩气愤地说：“门上贴上那么大的字，难道你都没有看到？”刘亮一看，便红了脸。不过他还是硬声说：“你让关门就关门吧，写那么难听干吗？你越是这样，我越是不关。”两人越吵越激烈，差一点打起来。

班主任王老师了解情况后，对他们两个都做了批评。他让卫轩把告示改成了“随手轻关门，温暖你我他”，又让刘亮跟卫轩换了座位，感受一下“吹风”的滋味。

轻声关门，让我获得了工作

23岁的陈莹去应聘工作。面试时，陈莹和所有人一样紧张，尤其是每当有人从面试办公室出来，开门关门“砰砰”巨响时，她的心也会跟着一紧一紧的。

正当陈莹觉得刚进去那位学历高、长相美的女孩可能会被录取，而自己没希望时，对方却愤怒地从面试办公室出来，还“砰”的一声关了门。看来，她的情况也不怎么好。

陈莹整整衣服，走进了办公室。面试题目很简单，5分钟内背诵古诗词三首。陈莹背完之后，主考官点点头，面无表情地说："你可以走了。"

陈莹心想没戏了，于是她出于礼貌，朝面试官鞠了一躬，说："谢谢！"，然后打开门，轻轻地关上了门。

半个月后，陈莹接到电话，她被录取了。

后来，陈莹遇到了那天的面试官，对方说："那天我们接待了约500个应聘者，你是唯一一个向我们鞠躬，并且关门关得那么有礼貌的人！所以我们记得你，录取了你。"

好习惯的益处/随手轻关门是一种尊重

随手关门是生活中的一件平凡的小事，但是它却显示出了一个人的修养。

随手关门，是对别人的尊重；不关门或者不轻声关门都是不重视他人的表现。试想一下，如果我们走进教室后不关门，那么坐在前排的同学是不是就得为我们的过失不停地关来关去？假如是冬天，冷风随着敞开的门吹进教室，那大家不都要挨冻了吗？进出公共场所，比如超市或者饭馆，如果不随手关门，那就给售货员阿姨或保安叔叔添了麻烦，他们不得不赶过来关门，以防灌进冷风或者冷气消散。

轻声关门是一种关怀

随手关门是一种尊重，轻声关门是一种美德。若你关门比较粗鲁，制造了很多噪音，干扰了大家，引起了众人的反感不说，还可能让大家以为我们在发脾气耍性子。一旦大家对你形成了这种印象，那你就很难受到欢迎。

另外，随手关门还能为我们提供保护。平时出门随手锁上门，还能起到防盗的作用。

总之，随手轻关门，体现了对别人的关怀和体谅，流露出了能够为他人考虑的细微品质。我们应该养成这个习惯。

好习惯的养成/随手关上身后的门

在门上贴个字条提示

如果我们现在还没有养成随手关门的习惯，那就在门把手附近贴上一张提示条：随手关门好习惯，来提示自己随手关门。

轻轻关门无噪音

我们去老师办公室谈事情，本来都已谈得好好的了，可在我们转身离去的一刹那，因心中兴奋，一时大意，顺手把门关得震天动地如同打雷一般巨响，那老师会怎么想呢？老师自然会认为我们没礼貌，不尊重他，甚至以为我们很嚣张。

即便事情没谈成，大家意见不合闹翻了，或者事情办砸，我们也应该轻轻地关上门，而且要显得有诚意。

随手关上楼道的电子防盗门

大部分小区楼道都安装了电子防盗门，这等于是给我们又增加了一道安全门，对窃贼而言进入楼道又多了一道障碍。所以，随手关上楼道的防盗门就显得尤为重要。

所以，如果我们上楼回家，或者下楼到小区玩，除了关好自己家的门，还要关好小区楼道里的安全门。不要因为自己的一时大意使自己和他人遭受损失。

此外，没人愿意最不漂亮的一面让人看到，所以我们应当随手关上宿舍门。进出各大超市和商场的时候，我们要记得随手关门，因为那里开着暖气或冷气需要随时关门。

随手关门的同时要关灯

当我们出门，要在关门的时候，养成随手关灯的习惯，这样能节省资源。如果我们最后离开教室，那我们就要关闭所有的灯，然后锁好门。

在公共场所里，很多灯都是声控或者光控的，比如楼道的灯，这些灯不用我们关闭，它们自己会关闭，这些设计的目的也是出于节约。

如果公厕等其他公共场所的自然光够用，根本不需要开灯，那我们就可以主动把灯关掉或者给服务员提建议。

父母引导/让孩子学会礼貌关门

当孩子不关门时，进行提醒

孩子时常会像脱了弦的箭一样冲下楼去，忘记关门。父母还得从繁忙的家务中抽时间去关门，太累了。但若是大声喊孩子回来关门，又惹恼了孩子，于事无补。

好办法是父母首先和孩子说好，应该随手关门，如果没有做到，大人会提醒他。之后，当孩子忘记关门时，父母可以语调愉悦地喊孩子的名字。然后，当孩子回返时，父母可以看一下门，说：“我说过我会提醒你的。”孩子会马上意识到自己忘记关门，他会一边说“我忘记了”，一边去关门。

不应允许孩子偶尔违反习惯

形成一个新的习惯要花几个星期的时间，如果父母允许他有时违反一下新习惯，下次更正就行，殊不知，下次更正就是重新开始，克服坏习惯更困难。

所以说，形成新的习惯是个长久的工作，决不可着急。当孩子松懈时，父母应该一如既往地监督和引导。

21　坐有坐相，站有站相

经典案例

站没站相，坐没坐相的秦珊娜

秦珊娜有个令人头疼的毛病——站没站相，坐没坐相，走没走相。

站着的时候，珊娜的两只脚总是不能好好地合作，就好像不能站直似的，于是她就喜欢靠在别人身上。如果妈妈故意躲开，不让她靠，她就会跌跌撞撞的，像快倒了一样。

珊娜坐在椅子上，总是动来动去的，就好像她屁股底下有个刺猬似的。晚上看电视倒是能坐住，可就是往那儿一窝，懒懒的样子，怎么也不精神。

走路的时候，珊娜总是喜欢低着头，驼着背。爸爸妈妈每天都要提醒她好多遍“挺直背”，可是过了一会儿珊娜就忘记了，一点效果也没有。

秦爸爸很担心珊娜，害怕女儿小小年纪就像老太太一样腰弯背驼，没精神儿劲。

好习惯的益处/正确的站姿坐姿能让人精神饱满且优雅

爸爸妈妈可能常常用“站没站相，坐没坐相”来教训我们，什么看书不准趴着，走路不准耷拉着肩膀，整天要我们抬头、挺胸、收腹、提臀。

怎么站、怎么坐，体现着一个人的修养

如果有一个人交腿斜靠马路边，和人说话时，歪着膀子，浑身扭

动，东张西望、嘴里还不时朝地上吐着瓜子皮，那我们愿意和这样的人交朋友吗？答案肯定是不愿意，因为他站没站相，很没规矩。

站姿和坐姿是一个人行为举止最基本的要求

如果我们能做到“坐如钟”，那么看书或和人聊天时都会显得端庄、大方、自然、舒适。可见，良好的站姿、坐姿能给人以朝气蓬勃、精神饱满的视觉感受，也展现我们自己的气质和风范。

正确的站姿和坐姿让人挺拔健康

正确的站姿和坐姿能给我们一个笔直的背脊，这有利于我们的身体健康发育。而且，一个笔直背脊能使一个人变得好看优雅。这就是为什么军人和模特那么有气质的原因之一，因为挺直。

好习惯的养成/站如松，坐如钟

挺起背站直

站立时，如果双脚叉开很大、双脚随意乱动、抖腿或者用无精打采、自由散漫的姿势，都会被看做不雅观或失礼。

正确的站姿应该是站得端正、稳重、自然，做到上身正直，头正目平，面带微笑。当然，双肩放松，稍向下沉，人有向上的感觉，两腿相靠直立，两脚靠拢，脚尖呈“V”字形。如果是女孩子，站的时候两脚并拢，这样看起来秀雅优美，亭亭玉立。

坐要正，不要趴在桌子上

无论是在课桌边学习、餐桌边吃饭，还是在沙发上看电视，都离不开坐。一般来说，对坐的要求就是“坐如钟”，是指身体端正双腿并拢，上体挺直，坐正，两脚略向前伸。

女孩子坐椅子时，要并拢腿坐。如果我们没有这种习惯，长大之后穿短裙时，就会比较麻烦。

在我们做作业时，要挺起腰来，不要趴在桌上。写字、画画时，要保持“三个一”，即眼睛离桌面一尺远，胸离桌子一拳远，手离笔尖一寸远。这样的坐姿能保护我们的眼睛。

背靠墙站治疗驼背

如果有点驼背，我们可以背靠墙站两次，每次5分钟。站的时候，要争取后脑勺、肩、小腿肚、脚后跟都贴着墙壁。

另一个办法是，直立站着，手背后，左手去抓右手的肘部，右手抓左手的肘部。这样，胸部和肩部就能充分张开了。

父母引导/让孩子挺直腰背

给孩子找榜样

在日常生活中家长首先要加强自己的站姿、坐姿意识，并以规范的礼仪行为给孩子起榜样作用。平时还要观察孩子是否有驼背、坐姿不雅等现象，及时提醒孩子改正。

除了自己，父母还要为孩子找到一些更形象而具体的参照物。比如，让军人或警察当男孩子的榜样，父母可以说：“看，警察叔叔腰杆挺得直直的，多神气啊！你坐直了看书、写字，也会像警察叔叔一样看起来很有精神，很帅气。”或者，让空姐和舞蹈家当女孩子的榜样。父母可以告诉孩子如果注意自己的坐姿和站姿，她也可以很受人喜欢。

随时提醒孩子注意姿态

父母可以随时观察并提醒孩子的坐姿。比如，在他看书时，要提醒他坐直身体，不要趴在桌子上或者歪着脑袋看书。此外，不要让孩子长时间坐在柔软的沙发或床上看书、看电视，坐在沙发上时，也不要让孩子过多地倚靠着垫背。

给孩子报个舞蹈班

如果孩子的姿态不是很好，有驼背等现象，父母可以为孩子报一个班，学体操或者学跳芭蕾舞，这是矫正体型的极好方法。

另外，多参加体育运动可以让孩子伸展肢体，这对孩子也是非常有益的。

22 公共场所不喧哗、不打闹追跑

经典案例

“嘘，小声点。”

周末，爸爸妈妈带刘畅去自然博物馆看展览。博物馆可大了，有许多珍稀动物的标本和图片，刘畅都看得入迷了。

突然，他听到一声惊呼：“刘畅你也来了！”回头一看，原来是同班同学蒋乐和展岳。他们抢着告诉刘畅那边馆里的恐龙可大了，比楼房还要高。他们的大嗓门儿在静静的展厅里嗡嗡作响，引来其他的参观者异样的目光。

刘畅赶紧把食指竖在嘴巴前：“嘘，小声点。公共场所不能大声喧哗。咱们先安静地看展览，一会儿出去再聊吧。”

沸腾的校园

下课铃一响，一附小的校园就沸腾起来。到处都是高声喧哗、一片吵闹声，不时还传来几声怪叫、尖叫，夹杂着刺耳的笑声。那声音组合在一起不是美妙的交响乐，而是让人烦躁的噪音，令人恨不得把耳朵捂起来。

还有很多男生喜欢在楼梯、走廊追赶打闹，他们像旋风一般，一会儿冲到东一会儿冲到西。不但影响了别人的正常走路，还很有可能把别人撞得鼻青眼肿。

原本想休息的同学，只能从追逐打闹的人群中穿越回教室，在大家的噪音声中期待上课的铃声响起。

好习惯的益处/不喧哗是一种礼貌和尊重他人的表现

法国巴黎圣母院是世界有名的建筑，每天参观的人络绎不绝。然而，巴黎圣母院却专门制作了一个牌子，上面用中文写着“请保持安静”。

为什么牌子上没有英文，没有日文，唯独是我们的中文？这是因为在国外的公共场所，大声喧哗、不遵守公共秩序的很多是咱们中国人。

所以，在公共场所大声喧哗，不是一件小事，而是反映一个人是不是有礼貌、有素质的大事。

高声喧哗惹人烦

没有人喜欢在吵闹的地方看书学习，或者吃饭。如果我们在公共场所制造噪音就会影响其他人的学习、工作或生活。比如，看展览的时候，我们高声喧哗，别人就听不清讲解了。

上了公交车，大声说话已经影响到了别人，若还经常带一些“他×的”“我靠”等，就会让人更不舒服了。

追逐打闹不安全

在教室、楼道或者飞驰的公交车、地铁上追逐打闹，容易撞伤别人。而且，由于地面不平或者车厢在动，我们自己也很容易摔倒，甚至可能发生危险。

大声喧哗影响别人休息

有些人在公交车上打电话，使劲大声说话；爸爸妈妈有时候还会在车上一路教训我们，好似唯恐声音小了别人听不到；有时候我们会和相熟的同学大声谈笑打闹，叽叽喳喳说个不停。这严重影响了那些想在车上休息的乘客，让人焦虑、烦恼。

吃饭说话易造成飞沫传染

吃饭时大声喧哗，易让饭粒等食物进入气管，引起咳嗽。特别是

在吃鱼和啃骨头时，容易让鱼刺、碎骨卡在喉咙里。同时，边吃饭边说笑，唾沫横飞，既不卫生，又影响健康。

留出一片安静

不在公共场所大声喧哗，就能让我们的生活更安静、更美好。尤其是在校园里，校园是我们学习的地方，我们都希望在安静的环境中静心学习。

不喧哗有礼貌易受人喜欢

在车上或者展览馆、剧场等公共场所不喧哗，能体现我们对他人的尊重，让我们获得别人的喜欢。

所以，我们要改掉在公共场所大声说话的坏习惯，努力做到安静私语。

好习惯的养成/在公共场所，要轻声细语

话不应传3米

按照现代礼仪，小于0.5米为人们的亲密距离；0.5—1.5米为交际距离；3米之外为公共距离。也就是说，假如我们在公共场合说话，3米之外的人能够听清楚，就属于大声说话。

因此，在公共场合，如果交谈或者打电话，最好要保持低声，话不传3米。否则，这就是强迫周围人“分享”我们的话，既打扰了别人，又弄得自己十分尴尬。

公交车上不喧闹

在公交车上大声喧哗，不仅令其他乘客心烦，还会影响司机开车时的心情。若是我们用手机听音乐，声音像扩音器，那就会让听的人心里窝火。

希望大家以后都能够文明出行，在公共场所不大声喧哗。可以准

备一本书安静地看。如果接打电话要尽量放低声音。

在图书馆用小字条“交谈”

进入图书馆，咨询和查找书籍都应该轻声低语，尽量不影响其他人，更不允许发出怪声，或与他人追逐吵嚷。

如果不得不和同学朋友说话，可以用写字条的方式，愈简短愈好。需要走动时，一定要轻手轻脚，尽量不要让椅子发出声音。如果有手机，一定要关机或保持静音。

观看表演、电影、展览低声细语

当我们进入电影院、剧院等建筑物时，不要大声说话，甚至要安静到让人注意不到我们的存在。

当电影或表演进行时，最好不吃东西，不咳嗽、不擤鼻子，应该尽量降低声音。

会场最高品质是静悄悄

参加每周一的升旗仪式或者学校的其他集会，我们要保持安静。不与周围的同学打闹或者开玩笑，甚至四处张望，全班同学必须齐心协力给大家留下一个印象——我们是个集体，我们步调一致。

提醒别人安静

当我们做得很好，而别人大声嚷嚷时，我们有义务提醒他，要做一个温文尔雅、彬彬有礼的文明人。最好的办法是轻轻拍一下他的肩膀，然后，把食指放在嘴边，说：“嘘，小声点。”这样对方就会明白我们的意思。

父母引导/在公共场所，让孩子做到“静”

大人应做好表率

在公交车上，一位妈妈指着儿子，大声训斥道："说，你今天为什么被老师批评了？你到底什么时候才能老实、不惹祸……"孩子一直低着头，不敢说话。乘务员劝妈妈保持安静，妈妈却立马提高音量，转移枪口："我教育孩子，关你什么事！"

在众人面前教训孩子本身就伤了孩子的自尊心。而且，这样做也会让孩子受到坏习惯的影响，以后也可能在公共场所大声喧哗。

不应纵容孩子喧闹

镜头一：一位父亲带孩子去看电影。观影中，孩子不断讲话，而且声音越来越大，让周围的人几次都想提醒。可是，孩子的爸爸却不制止儿子，还旁若无人地和孩子聊天。

镜头二：两个孩子在图书馆的书架间来回追逐吵闹，跑在前面的那一个还把书架上的书随意拿起来砸向后面的孩子。

图书馆的管理员强烈不满，耐心劝说孩子不要这么干。可是孩子的家长却说图书管理员多事，孩子没错，结果孩子更加顽皮。

在公共场合，孩子的行为明明已经破坏了他人的安宁，大人却对孩子溺爱纵容，这样的孩子，长大了也不会具备良好的素质。

真正爱孩子就应该告诉他这是不文明的行为，是对他人不礼貌的，应该让孩子向他人道歉。

带孩子体会安静，观察别人

孩子们之所以有高声喧哗的习惯，主要是社会的文明氛围不够。再就是父母在教育孩子时，以训斥和责骂为主，而没有注重培养孩子本身的道德认知和道德判断能力。

要让孩子有一个良好的文明习惯，接近孩子的人应该是他们的榜样。如果孩子周围没有这样的环境，父母就带孩子到有这样安静氛围的环境里去。

比如，带孩子到图书馆，让他看看大家是如何做的，带孩子到安静的餐厅，观察大家是如何做的。然后和孩子讨论分辨别人行为的对与错，再让孩子分析自己。这样孩子就能意识到该怎么做。

23　遵守交通法规

经典案例

踢球

放学路上，周韬看着黄明抱着一个漂亮的足球，便问：“哇，好漂亮的球，什么时候买的？”黄明骄傲地说：“前天，这是爸爸给我的生日礼物，好看吧！”

周韬很羡慕，希望黄明能借自己踢一会儿。起初黄明觉得在公路边上不行。但是，耐不住周韬的请求，两人就在公路边上踢起来。

一会儿，周韬大喊：“看球”，然后猛踢，结果球一下子飞到了马路中央。黄明责怪道：“我的球……都怪你。这下可怎么办啊？”周韬一拍胸，说：“没关系，我去捡。”“那么多车来来往往，怎么捡？”黄明担忧地说。“怕什么，你等着。”说完，周韬就向马路中央冲去。

可这时，恰好一辆车经过。万分火急之时，一位叔叔冲过来赶忙抱起周韬，汽车呼啸而过。

事后，叔叔把周韬和黄明叫到一块儿，说：“小朋友，在路边踢球很不安全，像刚才那样横冲上马路很有可能被车撞到。一定要遵守交通法规啊！”

“妈妈，你要闯红灯了！”

红灯亮起了，一群人站在斑马线的另一端等绿灯。一会儿，穿行的车辆少了一点儿，街面上很空，人群中有人等不及了，一路小跑，闯红灯，穿过马路。

等了许久的裴妈妈也拉起女儿晓乐准备穿行。这时，晓乐抬起头

问：“妈妈，你不是说要等绿灯亮起才走吗？你要闯红灯了！”

晓乐的话让裴妈妈很没面子。妈妈感觉到周围人的目光，她恼火地看了女儿一眼，想要斥责她。但，忽然听到“吱”的一声急刹车，一辆轿车差点撞到闯红灯的行人。

裴妈妈这才恍悟道遵守交通法规的重要性。妈妈心里感叹：“幸好有晓乐提醒，否则后果不堪设想。”

好习惯的益处/遵守交通法规，才能安全出行

我们上学、放学的时间一般都是上下班车流、人流高峰期。这时候，如果不遵守交通法规，那很容易出现问题。

乱了秩序，交通易拥堵

本来，汽车、卡车等行驶在机动车道上，我们走在人行道上。但是如果我们突然冲到机动车道上，那汽车、卡车等一定会猛刹车，而它们后面的车如果刹车不及时就可能会撞上。这样一来，原本顺畅的交通必然会堵塞，耽误了很多人的时间。

易造成车祸

10岁的林铭常说自己胆子大，觉得车撞不到自己，从不肯等绿灯亮了再过马路。一次上学，他和爸爸一起过马路，车辆稍微少了一些，林铭就迫不及待地挣脱爸爸的手跑了出去。这时正好有一辆车开过来，林铭倒在了血泊中。

如果我们走在路上，不顾前后左右，想跑就跑，想走就走，不理车辆行人，想过马路就立即横穿，随心所欲，那就会令正常行驶的车辆防不胜防。如果对方不能及时刹车，我们的生命就岌岌可危。车祸猛于虎，而遵守交通法规，正是珍爱生命。

总而言之，遵守交通法规，就能保证车辆和行人都畅达，而且，按交通法规走路和骑车，那就能保障我们的生命安全。

好习惯的养成/红灯停，绿灯行

正确识别交通信号和标志

人行横道信号灯：绿灯亮时，准许行人通过人行横道；红灯亮时，禁止行人进入人行横道。

指挥灯信号：绿灯亮时，准许车辆、行人通行，但转弯的车辆不准妨碍直行的车辆和被放行的行人通行；黄灯亮时，禁止车辆、行人通行，但已越过停止线的车辆和已进入人行横道的行人，可以继续通行；红灯亮时，禁止车辆、行人通行。

车道灯信号：绿色箭头灯亮时，本车道准许车辆通行；红色叉形灯亮时，本车道禁止车辆通行。

不看书听歌，专心过马路

有些人过马路的时候，总是打电话、听歌，注意力不集中，不注意车流和指示灯的变化。这样很有可能会出意外。

我们过马路时，车流多，时间有限，应该专心。不能边听音乐边过马路，不要在马路上跑和玩，更不能为了赶时间或贪图方便翻越防护栏。

集体外出时，最好有组织、有秩序地列队行走；结伴外出时，不要相互追逐、打闹、嬉戏；行走时要专心，注意周围情况，不要东张西望、边走边看书报或做其他事情。

不抱侥幸心理，遇红灯就停

有些人总抱着“汽车不敢撞我”的心理，明目张胆地闯红灯，还有人认为不遵守交通法规并不是什么大过错。其实这都是错误的想法和做法。

过马路时，我们在保证安全的同时应加快步伐，迅速通过，以免遇到绿灯突然变红灯的情况。

如果过马路时，绿灯突然变成红灯，我们千万不可强行通过，更不能与车辆“赛跑”，这样极易引发交通事故。最好待在原地不动，并时刻注意身边通过的车辆，以免被刮蹭到，等绿灯亮了之后再通过。

记住，不仅仅是在车辆多的时候不闯红灯，即使没有车辆穿行，我们也不能存有侥幸心理去闯红灯。

过马路，左右看

横穿马路，可能遇到的危险因素会大大增加，我们应特别注意安全。

穿越马路，要走斑马线，做到“绿灯行，红灯停，黄灯亮了等一等”。如果有过街天桥和过街地道的路段，应自觉走过街天桥和地下通道，不要翻越道路中央的安全护栏和隔离墩。

穿越马路时，要走直线，不可以斜着走或者突然猛跑。通过时，先看左边的来车，因为首先威胁自己的是左边来的车辆；到了路中间就看右边的来车，目测车速和距离，确认安全时才可以通过。

不在马路边玩耍

很多人觉得在马路边玩耍没事儿，可是，如果我们在马路边踢球打球，球就可能会飞到路中间。到时候，我们还得到马路上去捡球。这是很危险的。如果有人酒后驾车或疲劳驾驶，他们的车很容易失控。到时候，车冲出车道，在路边玩就可能有危险。

牢记交通安全顺口溜

交通安全很重要，交通法规要牢记，

从小养成好习惯，不在路上玩游戏。

行走应走人行道，没有行道往右靠，

天桥地道横行道，横穿马路不能做。

一慢二看三通过，莫与车辆去抢道。

骑车更要守规则，不能心急闯红灯。

乘车安全要注意，遵守秩序要排队。

头手不能伸窗外，扶紧把手莫忘记。

此外，过路时，最好戴上我们的小黄帽，在雾、雨、雪天，最好穿着色彩鲜艳的衣服。这样可以帮助机动车司机尽早发现我们，以便提前采取安全措施。

父母引导/教孩子遵守交通法规

不做错误示范

父母可能经常苦口婆心地教育孩子，要守规矩，红灯停、绿灯行。但是，每当带着孩子去上学或者接孩子放学，有些家长却总是会硬在呼啸往来的车辆“夹缝”中“杀出一条血路”来。

而且，父母常常为了抢出区区的几秒钟而迎着红灯冲过去。甚至，平时和孩子一起过马路，父母也可能拉着孩子的手闯红灯。

言传和身教完全背离，其结果恐怕只能让孩子忘掉“绿灯行，红灯停”，转而相信“既然老爸或爷爷闯红灯没关系，那么以后我闯红灯也没关系”，或者“只要交通警察不在场或没看见，闯红灯没关系的”。于是，不诚实、不守规则的种子就这样不经意间在孩子幼小的心中扎下了根。结果可能会让天真活泼的孩子受到原可以避免的伤害。

边走边教孩子

总是跟孩子讲遵守交通法规太空洞，孩子可能不理解。家长可以利用每次带孩子上街或者送孩子上学的机会，对孩子进行交通安全教育。

一对父子从天桥上过马路。在天桥上，10岁的儿子问爸爸：“为

什么要绕那么远从天桥上过，从马路上横过去不是会省些时间吗？”

爸爸认真地对孩子说：“儿子，你看，这里的马路没有‘斑马线’，不允许行人过的，汽车可以开得快一点。如果我们横穿过去，很容易出事故。你想让汽车撞伤吗？”

儿子说：“当然不想。我明白了，以后我也不怕绕远路，这样才安全。”

让孩子在真实的情境中去认识各种交通安全标志，了解它们的含义，观察别人是怎样遵守交通安全法规的，这种教学是生动的，孩子也能很快接受。

把交通事故案例编成“危险的童话故事”

家长可以根据电视、报纸上讲的交通事故进行加工，用通俗、易懂的语言，再加入一些动物元素，把它们编成一个个“危险故事”，讲给孩子们听。

然后，让孩子把故事重复一遍，并对故事进行简单的判断。更进一步，成人在讲完故事后，提出故事中同样的情境，问孩子：“假如你遇到这样的情况，怎么办？”

24　游戏时，有自我保护意识

经典案例

爱打闹的游欢

游欢是一个活泼好动的孩子，每天放学回家的路上，他总是与班上的几个男孩子一起追逐打闹。

本来放学时间路上就车多人挤，再加上大街上正在修路，所以，游爸爸游妈妈整天提心吊胆，害怕游欢出事故。

除此之外，游欢还常常与邻居的孩子一起疯跑打闹。他有时候模仿电视里的武打动作，有时候爬高墙，还大胆地往下跳。结果经常磕了碰了，他只能带伤回家。

游爸爸游妈妈自然心疼，但又觉得埋怨谁都不好，可是跟游欢说让他注意安全，他总当耳旁风。

“小李飞刀”带来的危险

9岁的陶秋海在作文里写道：

游戏能让人开心，但是，有时候玩得太忘乎所以了，危险就可能悄悄来了。

上周末，我和小伙伴小凌觉得无聊，就用小区里的松针打起仗来。我们相互从松树上扯下松针，掷向对方。

我一边投，一边大喊：“看我的暗器，看我的小李飞刀。”我正玩得尽兴呢，却发现小凌捂住了眼睛。原来，一根松针扎进他的眼睛。

还好，松针较软，他只是眼睛红肿。不过，我愧疚了好一阵子，

从此不再把具有危险性的东西掷向他人了，以免他人因我而受伤害。

好习惯的益处/要想玩得痛快，就要注意安全

同学们都喜欢做游戏，特别是和几个要好的小伙伴一起打打闹闹。但是，有一些游戏具有一定的危险性。如果我们没有意识到其中有危险，而不注意安全，那就可能造成身体伤害。

游戏失手，伤害别人

现在很多人都喜欢玩枪，觉得很酷。虽然里面的子弹是塑料的，不过如果近距离地射到脸上或者眼睛上，那就很有可能会流血受伤，甚至可能眼睛失明。

模仿武打动作会伤人伤己

很多人喜欢当英雄，比如宇宙英雄奥特曼，或者武林大侠令狐冲，或者是电影里的叶问等。于是，我们会爬上高高的树，或者跳下高高的墙，甚至和伙伴们模仿他们的踢、拧等动作。其实，很多动作都不适合我们模仿，因为我们根本无法掌控自己的力度，很容易伤害自己和伙伴。

对未知事物好奇，引来危险

有些人可能很胆大，什么都想尝试，比如在院子里点火烤地瓜，甚至用手去摸一些陌生的大狗或者颜色鲜艳的蛇。

胆大、充满好奇心是好事，但是如果什么事情都想去尝试，别人一激就冲动做出自己没把握的事情，那么我们很容易会把危险引到自己身上，伤害自己。

所以，游戏的时候什么不可以做、什么可以做，我们要清楚。如果动作很危险，坚决不能做。否则，游戏不仅不快乐，还会变得很悲伤。因此，我们在游戏玩耍时，要时刻注意安全，不冒险。

好习惯的养成/不做危险动作

选适合的游戏地点

放风筝要找平坦、空旷的草地，远离有河流或车流的地方；

踢足球要在操场或者空旷的场地，不能在居民楼下；

滑旱冰，或滑板，要选择平坦的地方，但不能在大街上；

……

决定了玩什么游戏，那在做游戏之前，我们最好问问爸爸妈妈，在什么地方玩最安全。否则，如果游戏地点不对，很容易发生危险。

一般来说，即便平时的游戏，也应该远离马路，不要在楼梯间。我们在商场乘坐自动扶梯时，也不可以在上面追逐，否则很容易从高处摔落，造成危险。

不做危险动作

爬墙、爬大树等，容易跌伤；

如果家住高楼，趴在窗户、阳台玩，容易掉下去；

上下楼梯时打闹，我们可能会从楼梯上滚下来摔伤；

坐在椅子上跷腿、乱伸腿等，会摔着或绊倒人；

游戏时扬沙土，会让人迷了眼；

打闹时，扔石头会打烂玻璃，或者伤到同学；

用铁钉、铁丝捅电插座孔，会触电，很危险。

这些危险动作，我们坚决不能做。如果有别人这样做我们要尽量阻止。若同学说我们是胆小鬼，我们不要冲动。因为勇敢是一回事，冲动鲁莽又是一回事。有些危险性的动作不做，不是不勇敢，而是聪明。

不做好奇的冒险家

很多同学都喜欢到废弃的厂房、枯井、地窖等地方探险，或者对从来没有做过的事情好奇，比如玩打火机，给凶猛的小动物洗澡。

我们还小，经验有限，有些危险不知道该怎么去面对。一旦发生意外，我们可能只能脑子一片空白。所以，这些危险的尝试不应该去做，即便要做最好也是和大人一起做。

出现危险要及时向大人呼救

东子和小北去河边玩水，东子不小心滑进河里，不断挣扎。小北被吓傻了，惊恐不安地逃回了家。当天夜里，东子才被找到，经救治无效身亡。

如果我们是小北，会怎么办？游过去去救，惊恐地逃回家躲起来，或者大声呼救？最好的办法是保持冷静，大声呼救，让大人们来救援。

父母引导/教会孩子安全玩耍

父母不和孩子玩危险游戏

很多大人喜欢逗孩子，认为一些游戏，比如“抛孩子”“坐飞机”“捏鼻子”“张口接物”等可以增进亲子间的感情。孩子开心，大人逗乐，看起来很好，但殊不知，这些动作可能让孩子受到伤害。

就拿“抛孩子”来说，不仅有可能损伤成年人，而且成年人的指骨也可能挫伤孩子的肌肉、骨骼。更严重的是，一旦未接住孩子，后果则不堪设想。

给孩子下禁令不如细解释

孩子年幼，不知道什么事情能做、什么事情不能做，但是他们偏偏喜欢做一些危险的尝试。这时候，给孩子定下了清规戒律，不许做这做那，反而会让孩子出于好奇或逆反心理，继续做危险尝试。

所以，父母应该给孩子做进一步的解释，让孩子知道不许做的理由，意识到这样做的危险性。平时，父母可以通过让孩子看电视、听故事以及让孩子亲眼所见由于不注意安全而导致灾难的事例，对孩子进行一些安全意识教育。这样孩子就能在无形中增强自我防范意识。

给孩子一个安全的游戏环境

在家里，比较尖锐的桌角上可加上一个圆的桌角防护装置；不想让孩子开的抽屉，比如厨房抽屉或装药的抽屉都可以安上专门的安全锁；空的电源插座，更要用保护性插头盖住。

如果孩子出去玩，家长可事先给孩子指出活动范围，并提出有关安全、友好游戏的要求。比如，跑步时要注意道路有无障碍，注意观看、躲闪过路行人与追逐的同伴；知道相互之间不可击打、碰撞对方的头部及脸部，不得背后推人等。

另外，在适当的时候，父母也应该尽量和孩子一起玩游戏，这样可以满足孩子的多种需要，增进亲子情感。

伤害后道歉

如果孩子在游戏中伤害了别人，大人不应包庇，推卸责任。其实，孩子知道自己的行为伤害了别人，觉得做错了，这时候父母应该适时引导，帮助孩子更清晰地了解行为的边界。因此，伤害后的道歉，不应仅仅是成人的行为，而应该是成人和孩子一起来做。如果有可能，还应该让孩子参与到帮小朋友疗伤的过程中。

25　乘车购物自觉排队

经典案例

“老师，他不排队！”

户外活动结束后，三年级一班的同学排队喝水。不久，保温桶前传来一阵吵闹，还有几位同学高喊：“要排队！要排队！”

班主任夏老师上前一看，只见徐晨张开双手，挡在了杯子柜前不肯走，同学们被挡住了，挤在一起乱成一团。夏老师想把徐晨拉开，不料他却僵在那里不肯走。这时，不少学生七嘴八舌地说徐晨的罪状，“徐晨不排队！还插队”、“他还推我”。

夏老师看着徐晨，说：“我相信你不排队是有原因的，你把你的理由说给大家听听吧！”徐晨看了看老师，说：“我口渴，我不要排队，他们太慢了。”

夏老师转过头来，问：“同学们，你们渴吗？”

“我们也很渴。”

“同学们都很渴，这该怎么办呢？谁愿意让徐晨排前面”。

这时，同学刘芸愿意让徐晨排在前面。夏老师表扬了她，其他同学也跟着说愿意。

“徐晨，同学们对你真好！”徐晨有点不好意思地说：“老师，我下次也让同学排我前面。”

背大书包的挤车族

早上7点钟，一辆公共汽车缓缓开进站台。所有人都从车门正

中、贴着车门等几个方向往车上挤，没人排队。尤其是几名穿着校服、背着大书包的挤车族，更是一马当先，花招百出地争抢上车。

晚上放学时，等得心急的孩子见公交车来了，“呼啦”一下涌过来，还没等车停稳，就把车门堵得水泄不通。

司机师傅急了，大声嚷道：“别挤，别挤，一个个排队上车！”一边说一边打开车门，但孩子们哪里听得进去，大家奋力往前挤，还理直气壮地说：“大家都挤，如果我不挤，就上不去车了。”

大家越挤，反而上得越慢，足足有10分钟，学生们才终于都上了车。突然，一个小个子女生带着哭腔喊：“上车时你踩痛我的脚了！”一个男生大声说：“不是我！这么多人，你怎么能断定是我？我也被踩了。”

司机师傅很无奈：“不等车停稳就挤着往前跑，这样非常危险。曾经还有孩子因为硬挤公交车轧伤脚的事。可我怎么劝，孩子们还推挤不断，现在让孩子们乘车排队，怎么这么难？”

好习惯的益处/排队才有秩序

排队是每个人都会有的经历，等公车要排队、搭地铁要排队、上厕所要排队、乘电梯要排队、买东西要排队、吃饭也要排队……

排队不是难事，但是我们有时候却不排队，甚至还插队。试想一下，假如人们在买票、等车、购物时都不守秩序，排队“加塞儿”，你推我搡，那一切不都乱套了吗？

排队才能省时高效

就拿不排队、争抢上公交车这件事来说，我们本来可能是想省时间，可其实争抢上车更耽误时间，一旦有人互不相让堵在门口，那就直接影响后边人上车。这样的话司机很长时间都没法开车。其实，同样多的人，如果排队上车的话，那反而会很省时间，大家也都能上车。

排队是一种安全的保障

报纸上曾刊载了很多因为不排队而造成的事故，比如，因为拥挤导致公共汽车碾压乘客，比如，学生放学一拥而出导致发生踩踏事故。其实，如果我们能按秩序排队，就不会造成这样的恶果。因此，按照规矩排队，也有利于我们保护自己的安全。

自觉排队是一种文明的行为

不排队，每次在上公共汽车时、在电影院买票时、在旅游景点照相时，都被挤得东倒西歪，令人生厌。自觉排队是一个人尊重别人的体现，能反映出一个人的素质和修养。一个不排队、甚至还恶劣插队的人自然会被大家看不起。

所以，我们要有“排队光荣、插队可耻”的意识，坚持从我做起，自觉排队，不“加塞儿”。

好习惯的养成/每天都是自觉排队日

不管有没有老师监督，不管人多人少，都要排队

有些人在食堂打饭，看到老师在就排队，老师不在就不排队。有时候，人很多大家不排队，我们也随大流；有时候，只有两个人，我们就可能会不排队而和对方并排站。

其实，这都是不对的。排队不是给老师看的，也不是给别人看的，而应该是一种自觉行为。不管老师在不在，其他监督人在不在，不管人是多还是少，我们都该自觉排队。

每当我们想挤上车或者想“加塞儿”的时候，都要在前面给自己树立一个围栏，让自己遵守乘车、购物排队的规则。

乘电梯要排队

乘坐电梯要“先下后上”。但是我们很多人可能电梯门一打开就呼啦围住门口，争先恐后地往上挤，完全不管里面是不是有人要出来。

结果，要进来和要出去的人在电梯口挤成一团，原本5秒钟的事非要堵个半分钟才行。因此，乘坐电梯时，我们要排队，等里面的人出电梯之后，我们再进。

如果是自动扶梯，我们也要排队上去，站立在右侧。若是有急事，可以从左边上去。

记住一米线

排队时，我们要与正在打饭、正在上车、正在买票的那个人有一米的距离，这是排队的规范。这个一米的距离就是对他人的一种尊重。当然，正在排队的人与后面的人之间是可以挨得稍微近一些的。

不插队

我们总是觉得自己的时间比别人宝贵，自己时间比别人紧张，总能在一瞬间，想出各种各样的理由“说服”自己去破坏秩序，插队。

这样做的话，其他人也会觉得如果规矩地排队，就会吃很大的亏，甚至可能挤不上车、办不成事。于是，大家一哄而起，用混乱来对付混乱。

所以，我们要做到在吃饭、乘车、购票、结账时，自己不插队，跟着队伍一步一步走。

用温和有礼的语言劝阻插队者

如果有其他人插队，我们应该主动上前劝阻。但若大声呵斥会引起对方的逆反情绪，因此话语可以温和一点：“我们都是文明人，所以请到后面排队。”

父母引导/让孩子学会排队等待

不要为孩子排队

公园举办活动，为了活跃气氛，主办单位让每个孩子领取一份玩

具。本来孩子们都在有序地排队领玩具，可有几位家长不知是怕孩子排队受累还是怕人多领不到玩具，仗着人高力气大的优势，冲到了前面。另外一些排队孩子的家长见状，也不甘示弱。不一会儿，整个现场一片混乱。

没有家长不爱自己的孩子，但问题是怎样才是真正爱孩子。为孩子争抢不排队，给孩子带来的坏影响远远大于争抢得到的小利益。

制止孩子的争抢行为

现在社会上有一种不以排队上车为荣，反以为耻的倾向。如果孩子抢座位，家长不但不批评，反而要表扬，这样孩子就会以为真的是占了便宜，下次会抢得更凶。

因此，父母要自觉带着孩子去排队。如果孩子有插队或争抢等行为，父母应该告诉孩子插队是不正确的，是不文明的。如果身边有不好的榜样，家长应该及时让孩子引以为戒。

通过“抢”让孩子学会“排队等待”

现在的孩子大多都是独生子女，孩子常常会不顾别人，插队或者争抢。这个时候，不论怎么教育孩子他都觉得自己有理。那怎么办呢？

当孩子在家想接水喝，父母可以一把把他拉开，“抢”他的位置，先接水喝。孩子必然会生气着急，责问父母为什么抢先接水。

这时候父母就可以把孩子曾经的借口拿出来，比如“我口渴了，我急呀！”孩子可能就会教育我们：“急也要排队，或者你可以和我商量一下，让我让让你啊。”

接下来，父母就可以反问孩子：“那你当时为什么就可以去抢别人的，我就不可以抢你的呢？乘车或者购物有那么多人都在排队等待，如果他们被抢了，是不是也像你刚才一样难受生气……”

这就是让孩子设身处地地为别人着想，体会别人的感受，会更容易让孩子懂得什么是“等待”和“谦让”。

26　有好东西和大家分享

经典案例

案爱吃独食的席慕远

10岁的席慕远是个爱吃独食的孩子，凡是他喜欢吃的东西，都不许别人动，连爸爸妈妈也不例外。每天吃饭，他都会把自己喜欢的菜放在自己面前。

一天，席妈妈做了6个慕远最爱吃的可乐鸡翅。席妈妈说：“儿子，这里有6个鸡翅，你吃3个我吃3个，行吗？”谁知，慕远很不愿意，飞快地一口气吃了5个。

席妈妈又说：“你都吃了5个了，能不能给我留1个？”慕远看了鸡翅很久，然后不情愿地让妈妈吃了1个。

等妈妈吃完，席慕远就露出难受的样子，把正吃着的馒头放到了一边，生气地说：“我不吃了，你一个大人吃了鸡翅有什么用，还和小孩抢着吃。你真坏！”

我要把心爱的玩具藏起来

一天，小兔、小狗、小猫和小猪4只小动物准备在上午10点半到森林里小湖边野餐，并交换玩具。

10时，小猪提前来到了小湖边。小猪想：“我可不能让其他小动物玩我的玩具。我要把心爱的玩具藏起来。”想到这儿，小猪立刻把东西藏在了野草里。

过了一会儿，小兔和其他小动物们来了，看见小猪在树桩上一坐，什么也没带。大家以为它没有玩具，所以没有办法带来。热心的

小兔给了小猪一块面包，小狗给小猪一个机器人玩具，小猫给小猪一个挖土小车。

小猪看了很感动，又很羞愧，就立刻把自己的东西拿了出来，分给大家。大家看到之后，都笑了。就这样，小猪、小狗、小兔、小猫都过了开心的一天。

好习惯的益处/分享令人愉快

家里有同学要来，爸爸妈妈希望我们把好吃的、好玩的都拿出来和同学分享。这时候，我们会怎么做呢？

7岁的方唐赶紧从厨房找来一个塑料袋，把架子上的小汽车——他的最爱，一股脑儿装进袋子里，使出浑身力气往外拖，还向妈妈宣布，他要出去玩，而外面正刮着凛冽的西北风。

8岁的秦语很不高兴，马上把自己最喜爱的玩具、图书、食品都藏了起来，对着妈妈高喊：“变形金刚是我的宝贝，不许别人玩！虾条是我的，不许给别人吃……要是他敢来抢，我就把他推出门。”

我们每个人都会有自己喜欢和心爱的东西，和它们在一起我们就会很开心，失去了它们我们就会觉得难过。所以我们希望独自享用。

但是，好东西大家都喜欢，如果有人想和我们一起分享玩具、零食等，我们难道真的要时时刻刻藏着、带着，不和别人分享吗？

不分享的坏处一：谁也得不到

先给大家讲个小故事：一只乌鸦嘴里衔了一大块肉，落在一株大树上。而很多其他的乌鸦也追来了，它们也想要那块肉。那只嘴里叼着肉的乌鸦又疲惫又烦恼，它既不可能一下子就把这一大块肉吞下去，也不能把肉放在地上啄碎后再吃。

这时，肉突然掉了，所有的乌鸦都猛扑上去。第二只乌鸦抢到了那块肉，立即展翅飞走，其余的乌鸦紧随其后。结果，第二只乌鸦也

像第一只一样，被追得筋疲力尽，最终失落了那块肉。于是，所有的乌鸦又开始追第三只抢到肉的乌鸦……

这些不懂分享的乌鸦，最终谁也没有享受到那块肉。如果大家能平均分一下，那每只乌鸦都能吃到肉。

不分享的坏处二：没有人愿意和我们交朋友

如果我们总是从别人那里得到，却从不分享给别人，那么同学自然不愿意和我们玩了。比如，在雨天时，看到别的同学没有雨伞，淋湿了，我们却不愿意和他分享一把雨伞；或者这件事是我们和其他人一起完成的，但是我们独占了荣誉，一点也不提别人的功劳；或者好朋友想看我们珍爱的故事书，我们藏起来不给看……这都会让同学远离我们。

其实，分享是一件好事情，是善良，是宽容。

分享就是获得。把我们的玩具让别人玩，我们并没有失去心爱的玩具，因为别人玩过会还给我们。同时，我们获得了比玩具还贵重的东西——友谊和朋友。

分享令人快乐。同学忘记带课本了，我们分给他看，帮助了他，他对我们很感谢，这不值得快乐吗？因为爸爸妈妈的错怪，我们很委屈难过，把这心事说给别人听，我们就会感觉这份委屈少了一半，事情也变得不糟糕了。这也是分享的快乐。

好习惯的养成/把心爱的东西分给他人

站在其他伙伴的立场想一想

你有一辆好玩的遥控汽车，同学们都十分羡慕，都想玩玩。可是你却害怕被别的同学弄坏，不愿借给同学们玩。

不妨这么想一想：如果这辆汽车现在是同学的，你想玩，该怎么办？自然是要向他借。但是，要是他摆出一副趾高气扬的样子，死活

也不借给你，那你会怎么想？当然会有点难过，会生气。

所以说，如果我们不愿意分享玩具、书籍、零食等，那其他伙伴自然不开心了。而我们大方地和大家一起玩玩具、看故事书，那下次伙伴们也会让我们分享他们的“宝贝”。

为玩具准备两个箱子

给自己的玩具准备两个箱子，一个用来放自己不愿意和别人分享的玩具，一个用来放我们愿意和别人分享的玩具，具体每个玩具放在哪个箱子里，由自己决定。当小伙伴来家玩的时候，我们就拿出愿意和别人分享的玩具，将不愿意分享的东西收好。

这样，我们不仅学会了与他人分享，更重要的是还知道不必与人分享所有东西。慢慢地，我们就会更愿意与人分享某些东西。

限制分享时间

如果担心把玩具、书籍分享出去我们就会失去它们。不妨就规定分享的时间。比如，告诉伙伴，他可以先玩10分钟，然后我要继续玩，之后再按时间轮流。或者我们可以和对方交换玩具，过一段时间再交换回来。

这样，我们就会发现与别人分享玩具不等于永远失去玩具。

好吃的东西要见面分一半

在有些国家，撕开面包与别人分享，就意味着友谊。也就是说，分享是吃东西时很重要的一条礼仪。

所以，当和同学、爸爸妈妈或者客人吃东西的时候，我们应该把自己觉得好吃的东西分给别人一部分，而不是吃独食。就连平时吃水果，若是好吃，我们也要乐意给爸爸妈妈留一些。

父母引导/让孩子发自内心地自愿分享

不应纵容孩子独享

孩子不肯分享心爱的东西，有些家长觉得无关紧要，还解释道："我这孩子就是小气，拿他没办法。"还有的家长一味站在孩子这边，怕别的孩子来争玩具，就帮孩子藏起来；还有一些家长只空洞说教，什么"不自私的孩子讨人喜爱，拒绝把玩具给别人的孩子不是好孩子"……

以上的做法很难起到正面的效果。父母要做的就是培养和引导他们的分享意识，而不是让孩子为自己的行为找借口。所以，不要为一个玩具、一块饼干就给孩子贴上"小气"、"自私"这样的标签，也不要让他觉得独享是应该的。

以孩子之道还治孩子之身

如果孩子经常对分享说"不"，那么父母也要学着对他说"不"。

儿子苏墨喜欢吃独食。为了改变孩子，苏爸爸就买了一些苏墨最爱吃的食物，当着他的面，独自有滋有味吃起来。苏墨自然抗议，于是苏爸爸便用孩子平时拒绝的话，对待他。后来，趁苏墨难受的时候，苏爸爸就对孩子进行了分享教育。

孩子们在短时间内体验到了羡慕时的迫不及待、被人拒绝时的失望、与人分享时的满足感等多种内在的情感，就摆脱了"自我"这一中心，有了分享意识。

分享是真吃苹果，而不是虚晃一枪

有个小故事讲到，大人为教育孩子尊老爱幼，让孩子效仿孔融让梨给家人让苹果。孩子拿苹果给奶奶，奶奶说："你真乖，真孝顺，不过奶奶的牙不好，你吃吧。"几番之后，孩子"只好"独享大苹果。于是孩子就觉得所谓分享不过是走过场，大人是不会吃的，苹果最后还是我的。

一天，有位客人来，孩子给客人拿了个大苹果。客人出于礼貌和

尊重，就吃了。谁知，他刚吃了一口，孩子就用手指着客人说："你为什么吃这最大的苹果？你嘴太馋了！你太不要脸了！"客人尴尬不已。

分享是真的吃，真的玩，而不是大人嘴里的一顿说。孩子把糖果分给父母之后，要吃掉，然后告诉他很好吃，谢谢他。这样孩子就懂得什么是分享、分享能带来什么了。

不可强迫孩子分享

孩子有他自己特别珍爱的东西，不可从孩子手里把东西抢过来，强迫他与人分享，这是会伤害孩子的。父母要做的就是让孩子真正发自内心的自愿分享。这样，他才能从分享中得到愉快，再次去分享。

大人可以通过及时鼓励、赞许、奖励等外部激励的方法来强化孩子的分享行为，使孩子逐渐把分享内化为自己的意识。

27　有合作意识

经典案例

飞上天空的绵羊

一只绵羊非常羡慕云能在天上自由自在地飞，时常感叹：“如果我也能飞上天多好呀！”

一天，绵羊请教老鹰怎么才能飞起来。老鹰说：“你又不像我，有一双强大有力的翅膀，你当然飞不起来了。”绵羊又说：“可是，天上的白云也没有你那样的翅膀，它们不是也会飞吗？”听了绵羊的话，老鹰就把他带到了一座房子前，希望其他朋友能帮助他。

绵羊走进房子，看到一头奶牛、一头小驴、一只黑狗，还有两只小鸡。绵羊说明了来意，引得大家都说出了自己的梦想，比如想到海边或草原，去远方旅行等。

于是，绵羊想了一个办法——大家一层一层叠起来，叠成一个高高的塔，然后踩着这个塔够到天上飘飞的白云。然后，绵羊就可以穿上白云，带着大家一起去寻找梦想了。

说着，大家就按大小顺序，叠成了一个高塔。最上面的母鸡，抓住了一朵白云，把它送给了绵羊。绵羊把它穿在身上，果然像白云一样飞起来了。于是，它驮着驴、狗、奶牛、鸡，悠悠地飞着去实现大家的梦想了。

最有本事的那个手指

一位父亲让儿子做了一个游戏。他先请儿子伸出自己的小手，分别说说每根手指头的优点。

儿子说：“大拇指可以用来按图钉，可以用来赞扬别人；食指可以挠痒痒，可以指东西；中指最长，可以……”儿子的思维挺活跃，一口气说了不少。

这个时候，父亲笑眯眯地给儿子一个装有小玻璃球的杯子，并对儿子说：“那么，现在就请你用你认为最有本事的那根手指把玻璃球从杯子里取出来！记住，只能用一根手指。”

父亲刚一说完，儿子就急不可耐地尝试起来。可是，不论他怎么努力，就是不能把玻璃球取出来，急得小家伙抓耳挠腮。

父亲这才不紧不慢地说：“好吧，你可以邀请另外一根手指同原先的那一根合作。”于是，问题就迎刃而解了。

好习惯的益处/团结合作力量大

如果我们和一个伙伴各自霸着一堆积木，堆出来的造型可能比较小，还不好看。这时候，如果我们能把积木合在一起，那我们可能共同砌出又大又好看的造型。

和其他劳动小组比赛制作风筝时，我来画风筝的轮廓线，你来涂色，他编弹簧……大家分好工，然后做好自己的那一块，我们就能做出一个集合所有人才智和力量的好风筝。

这就是合作，就是人与人之间的相互配合。

团结合作力量大

其实，我们的任何一根手指要实现拿起东西的目标，都必须以其他手指的合作参与为前提。我们一个人的能力都是有限度的，总有我们无法完成的事情。这个时候，要想完成这件事，那就需要其他人的一起参与、一起合作才能达成。所以，我们的汉字“人”的结构是相互支撑。

协作令人快乐

如果我们能在一起合作的过程中关心别人，爱护别人，并努力完成我们的任务，能给我们带来很多快乐。尤其当大家用尽各种方法去共同解决一个难题或者完成一件作品时，这种成就感和喜悦感能牵动每一个人的心，让大家的心联系在一起。

总之，除了渊博的知识和精湛的技能，与人合作的能力是很重要的。如果我们现在比较孤僻不合群，长大之后就可能因为不能处理好人际关系而陷入苦恼之中。

好习惯的养成/在游戏中学会合作

向爸爸妈妈学习

我们的爸爸妈妈待人宽厚，对邻居很热情、谦虚、礼貌，并能互相帮助。而且，在家里，妈妈烧饭做菜，爸爸在旁帮着洗菜、择菜；家里搞卫生，妈妈拖地，爸爸在旁帮着整理；或者爸爸外出工作，妈妈在家照顾爷爷奶奶和我们……这些都是生动而又直观的形象“教材”，可以让我们懂得如何与人合作。

善于发现别人的长处

一本好书就是由作者、画家和设计师合作之后的结晶。作家写就优美深刻的文字，画家勾勒华丽的图画，设计师塑造鲜明的造型，大家各有长处，各有分工，共同完成了一部书。

所以说，合作其实是我们和别人长处的联合，短处的互补。我们不仅要知道自己的潜能，也要了解别人的潜能，只有相互尊重，互相认识了对方的长处，欣赏对方的长处，合作才有了真正的动力和基础。

要从内心深处真正地愿意接受别人。不要嫉妒或轻视别人的长处，也不要对自己失去信心，而是要多看并善于发现别人的长处，并诚心诚意地加以赞美和信赖。

多参与一些游戏或体育活动

游戏或者体育活动，是培养我们合作能力最有效的活动。

比如，和伙伴们一起玩“过家家”的游戏，并在游戏中会履行爸爸或妈妈的义务，洗衣、做饭、带娃娃等，这就发展了我们的合作能力。再比如，接力比赛、“两人三足”等体育活动都可以让我们在游戏中懂得如何和大家保持一致，一块冲到终点。足球、篮球等，既有两个团队之间的对抗与竞争，更有团队内部的协调一致，所以非常有利于培养我们的团队精神。

遵守合作的规则

每个游戏都是有规则的，需要我们共同遵守。如果为了多玩一会儿或者为了取胜而不顾规则，那么，游戏或者合作就很有可能会不欢而散。

比如，我们曾和伙伴们玩长长火车过山洞，需要每个人边念儿歌边一个一个从“山洞”下钻过。但是，如果我们比较顽皮，难以遵守规则，不是故意撞人，就是你推我挤。这样的话，游戏就进行不下去。

所以，在学习、游戏或者体育活动中，我们必须按照规则控制自己的行为，并学会用规则处理和同伴的纠纷。比如，和伙伴下棋，事先约定不可以悔棋，但对方想悔棋，那我们就不能同意，而应该以道理劝说。

竞争时也不要忘了合作

期末考试前，一个和刘坦成绩不相上下的同学向班级的数学状元刘坦请教几个数学问题，这几个数学问题是老师考前一直强调的。这时候，若我们是刘坦，是帮还是不帮呢？

我们是要和同学竞争，看谁考得好。但是，大多数的竞争并不是简单的和体育比赛一样，冠军只有一个，而是可以有很多个。所以，在为了目标和别人竞争时，我们也不要忘了互相帮助和合作。比如，他数学差、英语好，我英语差、数学好，这不就可以互补了，共同提高了吗？

父母引导/教会孩子如何合作

为孩子创造合作的机会

要想让孤僻的孩子合群，父母要为孩子提供与同伴合作学习和游戏的机会。比如，尽可能地为孩子创造与外界接触的机会，在闲暇时多带孩子到公园、小区的绿地等热闹的公共场合，或到亲戚朋友家去玩，鼓励孩子多与他人交往，多为孩子创设结交小伙伴的条件。

当然，父母也可邀请孩子的小伙伴到家里来玩。如一起堆积木、轮流拍球或者玩一些两人打的网络游戏都可以为孩子提供大量的学习和实践合作的机会。

如果父母能在孩子的班级内找一个和自己孩子较类似的同学，让两个孩子每天一起上下学，一起写作业。这样就可以缓解孩子对陌生人的排斥，还可以避免两个孩子之间缺少共同语言。慢慢地，在别的同学的带动下，我们的孩子也就能融入集体之中了。

教会孩子合作的技能

孩子年龄小，缺乏社会交往经验，往往不知如何去合作。在日常生活中，他们和其他同学有矛盾时，也不知道如何解决。所以，父母要针对孩子在交往中出现的矛盾或纠纷编讲些小故事，让孩子懂得合作。

在日常生活中，孩子在和其他伙伴玩的过程中出现了争吵耍赖等现象时，父母就可让孩子知道如何谦让，如何遵守规则，碰到问题怎样去商量等。如果几个孩子在一起共同完成一项工作，就应该让孩子学会一起商量，分配工作，遇到矛盾时，要让孩子学会听取大家的意见，比较“看法”，最后共同确定一个大家都比较满意的方法。

通过这些具体的情景和一次次的交往实践，父母就可以教会孩子合作的方法、策略，懂得玩游戏前要一起商量，分工合作；遇到矛盾时，要协商解决问题等等。这样，孩子到了集体中便会主动与人合作，易于与其他孩子相处。

让孩子感受到合作有快乐

孩子表现出合作行为时，父母可拿出事先准备好的照相机摄下“友好的一幕”“合作的成果”。当父母看到孩子能与同伴一同友好配合地玩耍，或协商，或询问，或建议，或共享，或给以帮助，或求助时，家长要及时地给予肯定、鼓励，如，“你们能商量着、合作着搭积木，真好！”“你们俩互相帮助、互相学习，配合得真好！”父母的鼓励和赞扬能让孩子心理上得到满足，从而更加愿意去合作。

另外，即便孩子们一时没有完成任务，父母也不要责怪他，而应该让他明白，成功的合作不一定能达到现实的目标，虽然失败了，但是我们都尽了自己的努力，而且整个过程很愉悦，这就是一种成功的合作。

28　不在背后说朋友的坏话

经典案例

说朋友坏话的狼

狐狸和狼是一对好朋友，但狐狸很受狮王的宠爱，狼却常被狮王冷落。日子久了，狼便怀恨在心，不顾两人的友谊，决定找个机会在狮子面前说说狐狸的“坏”。

一天，狮子病了，很多动物都来探望，只有狐狸没来。狼觉得机会到了，便向狮子控告，说狐狸对狮大王毫不尊敬，傲慢得不来探视。谁知，狐狸正巧走了进来，听到了狼说的最后几句话。

狮子很生气地训斥狐狸，狐狸马上诚恳地对狮王说：“大王，所有来探望你的，谁能和我一样对你忠心耿耿呢？我跑遍了各处，才替你从医生那里要来一种医治你疾病的方法啊！”狮子一听，很高兴，要狐狸说出药方。

狐狸说：“您只要剥下一只活的狼皮，乘热裹在身上，您的病自然就好了。”于是，狼立刻被抓出去剥皮。狐狸看着挣扎的狼，说：“你原应该使狮王不生恶念，只生善念才对呢！”

“我再也不想和她做朋友了。”

竺珍和苏沐是好朋友，从一年级开始，两人就一块儿学习、玩耍，几乎形影不离。

上周五，苏沐和竺珍闹了矛盾，两人陷入了冷战。周一，竺珍本想着退一步，和苏沐化解矛盾。但是午休过后，她却见苏沐拉着另一位关系好的女生出去。紧跟其后的竺珍无意间听到苏沐在小树林讲自己的坏话，说“竺珍这个人真假，我跟她一起玩儿，越久越讨厌

她”，“别瞧着她明着大方，实际上抠得很，每天去她家都是那几样零食”，“她学习不太好，根本就是笨，一道题讲两遍都不懂”……

听了这些话，竺珍很伤心，自己诚心诚意待朋友，什么都想着苏沐，苏沐怎么可以当着别人的面说自己的坏话？要是有什么不满，为什么不当自己的面指出来。

受伤的竺珍说：“我再也不敢相信苏沐了，我再也不想和她做朋友了。”

好习惯的益处/背后说人坏话伤和气，说人好话有人缘

在朋友不在场的情况下，我们偷偷批评朋友的不好之处是小人的行径，不是一个有修养的人该做的事情。不管是出于嫉妒，或者因为无聊，还是为了附和其他人的看法图个热闹，说朋友的坏话都是很不好的，会伤了朋友间的和气，还会让听者讨厌我们。

背后说人坏话总会被当事人知道

很多人会觉得和最亲近的人说别人的坏话没有关系，但事实可不是这样的。俗话说，“没有不透风的墙”，我们今天说的任何话都难免会传到对方的耳朵里。而当对方知道我们表面和他要好，背地里却往坏里说他，那他一定很不高兴，觉得我们虚伪，自然就不愿意继续和我们交朋友了。

不在背后说人坏话，才是一个真诚的人，能赢得友谊

我们当着A的面说好朋友B的坏话，那A心里很有可能会想：“这次他在我面前说B的坏话，下次他也有可能在C面前说我的坏话。”这样的话，我们在人们的印象中就不可能好到哪里去。

另外，如果我们向一个陌生人说我们认识的A是怎么怎么的坏，那对方就会觉得A坏到了极点。但是，如果这个陌生人见到了A，发现A很好，根本不像我们说的那样，那这个人就会认为我们不诚实，故意诋毁A，因此他会离我们远远的。

要想获得长久的友谊，要想获得朋友长久的信任，我们可以当面指出朋友的缺点，劝他改正，但千万不要当面不说，而在背后却说个不停。

最好的办法是，不在背后说人坏话，而是在背后夸奖别人，在自己的语言里加一点“蜜”，就能获得好人缘。

好习惯的养成/背后多说人好话

包容朋友的缺点

喜欢说人坏话的人，总喜欢盯着他人的隐私和缺点不放，还常常夸大事实，一开口就讲出伤人的话。而有包容心的人，则善于发现别人身上的优点，也能容忍别人的缺点和不足。

我们和朋友相处久了，自然会看到他们身上的不少缺点，如果是很严重的，事关做人原则的，我们可以指出来，劝朋友改正。即便朋友一时改正不了，我们也不能到处宣扬。但是如果朋友有些小错处，那就学着包容理解，毕竟我们常说“人非圣贤，孰能无过”。

背后说人好话

一个人受到别人的赞美，绝不会觉得厌恶，除非对方说得太离谱了。再说了，如果有人告诉我们，某某在背后说了我们好多好多好话，我们会不高兴吗？同样的道理，当我们在其他人面前赞美自己的朋友时，那朋友一定会因为我们的夸奖而很喜欢我们。

就算我们和一个人关系不好，我们也不能说他的坏话，这样会显得我们心胸狭窄，有故意诋毁别人的嫌疑，而说说别人的好话，却能显示出我们的胸怀。

不和背后说我们坏话的朋友生气

如果别人在背后说我们的坏话，他就是想让我们生气，那最好的办法是我们偏不生气。首先，我们可以和他面对面的沟通，告诉他这

样做很伤害我们，也伤害我们的友谊，并告诉他如果他对我们有意见应该当面告诉我们。

如果他说的真的是我们的缺点，我们就改正，如果没有，就没必要把他的话放在心里，因为身正不怕影子斜，时间长了，别人就不会再相信他的话了。

父母引导/让孩子不要在背后中伤别人

不要当着孩子的面讲他人的坏话

孩子有时会无意中说出："我妈妈常说你懒得像头猪。"他这样说，完全是受了大人的影响。大人每天的言行都在孩子的观察范围中，孩子的模仿能力很强，但分辨是非的能力却相对较差。孩子说完这样的话，必然会伤害别人的自尊心。更为严重的是，孩子会觉得父母当面一套，背后一套。这样，孩子会渐渐看不起父母，所以，父母尽量不要在孩子面前谈论别人的是非，要做到与人为善。

引导孩子换位思考

当孩子在背后说同学或好朋友的坏话时，大人不应该置之不管。父母可以这样对孩子说："你说的这些话，妈妈可真不爱听啊"，"谁都没有指责别人缺点的权利，你这样做是不对的"等。

然后父母要引导孩子去换位思考，比如告诉孩子："如果你被别人这么说，那你的心情会怎样？希望你能考虑一下。怎么样，肯定不会高兴吧。不希望别人对自己做的事情，我想自己也不应该对别人做吧。"

当孩子能够想象到，别人都和自己一样，也会觉得受到伤害，感到悲伤，自己这样做的话也许别人会痛苦，自己这样说的话也许别人会难过，他就会制止自己的不当行为。

随时纠正孩子说坏话的习惯

如果孩子已经养成了说别人坏话的习惯，无论见谁都会说别人的坏话，那父母要时刻注意观察孩子的言行。一经发现孩子有说别人坏话的行为，父母要及时地进行纠正。

29　用过的东西放回原处

经典案例

把购物车放回原处，方便了大家

每周苏晴都会跟着爸爸妈妈到大超市去购物，把一周吃的、用的东西买回来。每次买完东西结了账，苏妈妈都会把购物车或购物筐放到指定的地方。

苏晴看到有的人把车子、筐随便就扔下了，而妈妈却不这么做，她觉得爸爸妈妈有点儿傻。

一次，苏晴把这个想法跟苏妈妈说了，还问妈妈为什么要把购物车放回原处。

苏妈妈说："其实我们这样做，并没费多少事，而且也是为了方便自己。你想，如果大家都把车子顺手一扔，走起路来就会很不方便，我们来购物的时候，还要到处去找车子，也不方便。我们顺手把它放回去了，并没费什么事，方便了自己，又方便了别人。这样的事，我们为什么不做呢？"

听了妈妈的话，苏晴似有所悟。

"我再也不乱丢衣服了。"

天气很热，小猪决定到池塘里去洗个澡。偏偏这个小猪有个不好的习惯，喜欢随手乱扔东西。这不，它把身上的衣服脱下来之后，随手一扔，就不管它们到底丢到哪里去了。

洗完澡的小猪本打算高高兴兴地回家，谁知一上岸，它就傻眼了，因为衣服不见了。着急的小猪捂着屁股到处找，找啊找，可还是

没有找到。小猪心想：“这下子可惨了，总不能光着屁股回家吧，那样多丢脸啊！”

山羊爷爷看到了着急中的小猪，问了缘由，不由得笑了起来：“一定是你自己随手乱扔，不知道扔哪里去了吧！”

小猪惭愧地低下了头。它真后悔啊，要是当时脱衣服的时候能找个位置放好，就不会发生这件事情了，怪只怪自己喜欢乱扔。还好，山羊爷爷帮他从老鼠小弟那里找回了衣服，老鼠小弟以为这些衣服是没人要的。

从此，小猪再也不随手乱丢东西了，每次用完东西总放回原处。

好习惯的益处/把东西放回原处，有序而方便

早晨上学的时候，我们的家中常常会出现这样的场景：

“我的红领巾在哪儿？怎么找不到了？”

“妈妈帮我找找自动铅笔，昨天还在桌子上呢？”

“我只找到一只袜子，另一只哪里去了？”

……

我们常常把用过的东西到处乱放，下次着急用的时候却怎么也找不着。尤其是一些小物品，常常要发动全家人一起帮着找。

用过东西收拾好，便于整理

不少人把每天玩过的玩具扔得到处都是，自己不收拾不说，还让爸爸妈妈整理。还有人到图书馆看书，看前耐心寻找，看后却随手一放，不管他人寻找是否方便，也不管这会不会给图书馆的阿姨添麻烦。所以说，用过东西就乱扔是一种很不好的行为，不仅浪费时间，又影响身心健康，还给爸爸妈妈添了麻烦，真是很不好的习惯。

把东西归位，能给其他人带来方便

离开餐桌时把凳子推进去，用过毛巾把它搭回架子上，什么东西放在什么地方一目了然，有时候取放东西就像本能一样自然，根本不会花费什么时间，那我们的生活就会有秩序；用过别人的伞，再放回原处，别人就会信任我们；用公共场所的东西之后，要放回原处，这样它们就能继续给别人带来方便。

好习惯的养成/把用过的东西归位

看完书，要放回原处

图书馆的书都有一套排列的方法，书脊上还可能贴着位置的标签。所以，我们看完书，要把书放回最初的书架。

即便是自己在家看课外书，看完之后也不可以乱扔，最好按顺序放在书架上。或者让爸爸妈妈给我们买一对书立，把书放整齐。

要把不打算买的商品放到超市指定处

我们到商场购物，有时候会突然不想买自己已经放在购物车里的东西。这时候，不要把它们乱扔。这样在超市工作的叔叔阿姨还要再放回去。

一般来说，如果很近，我们可以自己放回原处。如果很远或不记得它的位置了，我们可以在结账时，放在柜台指定的篮子里。

自己收拾自己的玩具

爸爸妈妈要上班工作，还要照顾家里，很累了。我们要自己收拾自己的屋子和玩具。

如果玩具比较多，我们可以跟爸爸妈妈商量买中号的整理箱，然后把所有的玩具安置在箱子里。想玩玩具的时候自己拿，不想玩的时候就把玩具送回像“房子”一样的整理箱。

父母引导/让孩子学会固定摆放物品

不在孩子身后捡东西

我们家中是不是常发生这样的事情：孩子一边脱，一边扔，家长一边唠叨，一边拾。这样的话，孩子永远也学不会将物品有序放置或归位。因为父母把本应该孩子做的事情却自己做了。

所以，父母应该放手，孩子自己扔，也要自己捡。

比如孩子玩玩具，他可能会把整个客厅当成游戏乐园，摆满自己的玩具。当游戏结束，父母就要让孩子自己收拾玩具。

告诉孩子固定摆放物品的位置

孩子喜欢乱放东西，是因为最初并不知道哪里最合适，于是就选择了他当时认为最明显好找合理的地方。但是，因为记忆不深，孩子很快就忘记了。当再次寻找时，他自然找不到。

但是，如果我们的家庭本身井然有序，物品摆放的位置很固定，那孩子就会受到影响。所以，父母可以告诉孩子物品摆放的位置，比如鞋脱在门廊的鞋架上、大衣挂在衣帽间，书包放在书桌上、红领巾放在床头等，让他按秩序放东西。

大人做监督官，适当惩罚孩子

《天生棒小孩》一书中讲到女孩罗宾总是会把衣服乱扔在地板上，而且她宁愿从一个地方跳到另一个地方也不会弯下腰来捡东西。妈妈为此和她吵了很多次都不管用。

于是，妈妈实施了一个策略：没收每一件从地板上捡到的衣服，然后一星期之后才能由罗宾取回。

开始罗宾觉得没什么，但是很快她就发现衣柜里的衣服越来越少了。而且，由于一件重要的衣服被没收，她连参加社团活动都有了困难。

父母若想改变孩子乱扔东西的坏习惯，那就做好监督官。如果孩子乱扔乱放，那就实施一点惩罚。比如，孩子写完作业却没有把作业本放回书包，父母可以不提醒他，第二天也拒绝为他送作业本。

30　用别人的东西要经允许

经典案例

拿一下怎么变成偷了呢？

周一，宣成带了一支有很多功能的笔到学校，还说这是爸爸从国外买回来的，这令同学们羡慕不已。快放学时，宣成的同桌王维见宣成不在位子上，就想到了那支笔，心想："爸爸最近也要出国，要是把这笔拿回去让爸爸看一下，照样子给自己买一支多好。"于是，王维就把笔装进书包带走了。

第二天，丢笔的宣成告到了老师那里。老师说得很委婉，只说可能是某位同学太喜欢宣成的笔没有玩够忘记还给宣成了，请下课的时候还给他。王维本想举手解释一下，但是不巧的是，那天因为上学走得匆忙，他又忘记把笔带回来了。

周三早上，王维私下里把笔还给了宣成，宣成用那种看小偷的眼神瞪着他，什么也没说就走了。王维感觉很别扭，他觉得好朋友的东西就像自己的一样，拿一下怎么变成偷了呢？

好习惯的益处/拿别人东西要经过允许，这是对他人的尊重

11岁的昭昭很调皮，总喜欢翻别人东西，而且不经别人允许，借东西也总忘记还，同学们都很讨厌他的这个坏毛病。但昭昭并不以为意，还说同学都是小气鬼。后来，他的日记被妈妈故意偷看了，他才明白不经别人允许翻别人的东西的毛病真的很令人讨厌。

我们每个人都有自己的一片天地。在这个天地里，我们可以存放很多东西，包括我们的学习内容、生活内容以及自己的隐私。比如，我们的课本、玩具、日记等等。而且，在摆放上也有自己的特点，便于下次使用的时候一下子找到。

但是，如果别人未经许可乱动我们的东西，一定会影响我们的生活，甚至让我们觉得毫无隐私可言。比如，有人偷偷地拿走了我们的日记看，我们一定非常生气。同样的道理，如果我们因为好奇而动别人的东西，那别人也会很愤怒。

用别人的东西之前经过允许，这是尊重他人的表现。即便对方是好朋友，是爸爸妈妈，我们也要在动之前，进行询问，经别人允许之后再做。这是最起码的礼貌和尊重。如果我们这么做了，别人也会尊重我们。

好习惯的养成/在动东西之前，进行询问

在学校，经过允许之后动东西

在学校里，不随便翻别人的书包和铅笔盒，不乱拿同学的东西，即便是最好的朋友的物品也要先经过同学的允许。

去老师的办公室不乱动老师办公桌上的东西，即便考试卷子就在讲桌上，尽管我们非常想知道自己的分数，老师没说，我们也不要动。

到亲友家做客时，不乱翻

去自己的朋友家，或者去爸爸妈妈的朋友家做客时，不能乱动别人家里的东西。不到对方的冰箱里找好吃的，实在需要可以提出来。如果要进其他人的房间，最好先敲门，获得许可。

秘密和隐私，不经别人同意不能说出来

除了物品，同学的秘密、大人的隐私等，也是不能随便乱动乱说的。如果我们知道别人的秘密，那就要保护亲友的隐私和小秘密，不乱传。

即便有其他人以各种好处劝诱我们，我们也要问问当事人是不是能说。如果不能，那就坚决不说。

同样的，我们也要学会保护自己的隐私，自己家里的电话号码、地址，父母的姓名、工作单位等信息，不要随便和别人说。

常常反省自己是否做到了位

可以想一想，自己平时是不是经常犯这样的小错误。比如，今天到阿姨家玩，有没有不经主人同意就看这动那吗？笔误的时候，正好没有橡皮，是直接拿起同桌的就用，还是征得同意后用他的橡皮？

也许，我们用别人的东西，恰好碰到对方不在，或者对方是自己的好朋友，就顺手用了，那之后一定要真诚道歉。下一次，尽量不要再这样做。知道自己哪里做的不到位，明天改进，会更有效。

父母引导/告诉孩子就算喜欢也不能不问就拿

动孩子东西要经允许

不少家长常常在孩子不在场的情况下，把孩子的物品送掉或者扔掉。即便孩子在家，还有很多大人不顾孩子的抗议，要把孩子的玩具送人，还斥责孩子“自私”。

这是很不可取的。在动孩子的东西之前，父母也要经过孩子的允许。耐心地问他愿不愿意，给不给，如果孩子明确表达“不”，大人不能强求。

让孩子分清什么是喜欢，什么是拥有

让孩子分清什么是喜欢，什么是拥有很重要。父母要让孩子明确，喜欢和拥有是两码事。比如到商场，孩子经常喜欢很多东西，但是他们不可能拥有所有喜欢的东西，父母要告诉孩子，大部分人只能有选择地拥有一些喜欢的东西。

而且，还要告诉孩子，喜欢和拥有可以采取不同的方式。比如，如果孩子喜欢别人的玩具，可以在征得对方同意的情况下，用交换的方式或者借的方式暂时拥有。玩完后一定要把玩具还给对方，并且让

孩子向对方道谢。

如果孩子想买喜欢的东西，父母可以让孩子自己存零用钱或者用压岁钱去购买，同时培养孩子的消费观念和节约意识。

31　坚持每天锻炼身体

经典案例

从“胖墩”到体育优秀生

刚上小学时，丁扬是个超重的胖男孩。因此他常常受到同学们的嘲笑。几次体育成绩名次均为倒数，也让他常受到体育老师的冷落。

在三年级时，不甘心的丁扬为了摆脱这种状况，决定开始锻炼身体。在学校里，他征得老师的同意，跟着学校田径队一起跑步锻炼；在家里，他要爸爸妈妈督促他每天早晨或者晚上跑步锻炼。日复一日，从不间断。

经过三年的锻炼，12岁的丁扬逐渐地从胖墩的行列中跳了出来，并在校运动会、小学生冬季越野赛中获得了较好名次，使同学和老师对他刮目相看。

带儿子一起锻炼身体

周爸爸是体育老师，从儿子周周刚会走路开始，他就每天带周周进行1个小时的运动，从未间断。

周周上学后，学习成了他的主要任务。但周爸爸仔细考虑，觉得锻炼身体和学习一样重要。而且，到底要不要学习画画、钢琴等，他希望孩子长大点自己做决定。于是，周爸爸仍然要求和周周一起做体育锻炼。

经过几年锻炼，周周的体质明显增强。进入青春期后，周周身体各个部位都发育得十分健壮。这让周爸爸周妈妈很欣慰。

在花时间锻炼身体的同时，周周的学习却没有落下。虽然他花在

学习上的时间比别的同学少，但是他的成绩依旧名列前茅。其实原因就是锻炼身体让周周精力旺盛，上课听讲专心，作业完成速度快。更让周爸爸放心的是，体育运动不但锻炼出了周周的好身体，还锻炼了他坚强的意志，因此，就算周周偶尔考试成绩不理想，他也不灰心丧气。

好习惯的益处/运动有助于强健体魄

不少人体质不太好，身体瘦弱，常生病，一吹风就感冒发烧。还有些人，个子不高，但是身子胖，随便一动，就累得不行，干什么都没精气神儿。而且，很多人时常宁愿睡懒觉也不愿意早起跑步，宁可坐在凳子上发呆，也不愿意去参加体育活动。

其实，恰恰是运动太少，才让我们体质弱，没精神的。有句话说得好，“生命在于运动”。体育锻炼能给我们带来无穷的活力，能促进我们身体成长、智力发育，还能塑造我们坚韧的品格。它就像我们生长的维生素，满足了我们成长的需要。

体育锻炼能增强体质，促进身体成长

锻炼能让个子长高：我们正处于长身体的关键时期，经常做体育运动，能让我们的骨组织得到更多的营养，能促使骨骼生长加速。这样我们就能越长越高了。个子比较小的同学可以用体育锻炼来长高。

锻炼能让身体壮实：体育锻炼能促使我们的肌肉、韧带和软骨生长，这样我们的身体就不会像弱不禁风的小豆芽，弯腰驼背的，而是会壮实挺拔，如同一株小树。就算一个身体孱弱的人，如果锻炼方法得宜，又能每天坚持，健康也会自己送上门来。

锻炼能减肥健美：我们不少人在爸爸妈妈的照顾下吃得太多太好，但是不运动，结果就变胖了。多做运动能帮我们消耗掉那些多余的赘肉，让“大肚子”消失，让女孩子更苗条。这种方法可比整天不吃饭健康多了。

运动是积极的休息，还能让人变聪明

运动是一种积极的休息：我们为了学习常主动或被动地放弃了锻炼身体，这是很不明智的。不锻炼身体的人常感觉四肢乏力，打不起精神做事情或学习。

其实，做运动和学习根本不冲突，因为当我们做运动时，管体育活动的脑细胞兴奋，管思考的脑细胞得到休息，这样就有助于消除大脑的疲劳，让我们保持清醒和活力。

锻炼能促进智力发育：实践证明学过游泳的人在智力、自信心和独立能力等方面都比其他人强。这是因为运动让我们的身体能够给大脑提供更多的养料和氧气。这样，我们的大脑就能更加灵敏和聪明。

运动能磨炼意志和塑造坚韧品格

除了身体，我们的心理发育也正处在关键时期。而参加体育运动，经常需要我们克服很多困难，在这个过程中，我们就能培养自己坚强的意志、勇敢、果断等良好品质。通过千难万险，我们学成了一件事情，那我们就更有自信心和成就感。

而且，当我们在操场上追着、跑着、笑着、打闹着，我们的情绪就会十分快乐。慢慢地，我们就能性格开朗、活泼、乐观。如果我们是性格孤僻、不合群的孩子，那就不妨多参加些体育活动。

好习惯的养成/每日运动，长期坚持

每天定时定量做锻炼

我们不妨给自己制定一个体育锻炼时间表，或者安排一项便于操作的体育锻炼内容，利用每天的零碎时间进行锻炼。

比如，每天早上用10分钟，慢跑或者运用小区里的体育器材做运动。这10分钟，虽然达不到满身大汗，但舒筋活骨，让我们一天都很有精力。

晚上，吃完晚饭不宜剧烈运动，最好出去散散步，有益消化，不

变胖。晚上睡前，可以做做俯卧撑或者仰卧起坐。如果跟妈妈学过瑜伽，可以做一会儿瑜伽，帮助睡眠。

周末，我们可以和爸爸妈妈一起打羽毛球、游泳等，既锻炼了身体，又增加了和爸爸妈妈沟通的机会。

注意，最好要确定一个量，每天都以同样的运动量，在固定的时间锻炼。这样给身体带来的锻炼刺激是非常准确的。

有效利用在校的体育活动时间

不少人做课间操就是懒洋洋地伸胳膊，跳的时候连动都不动；还有人一上体育课就坐在操场边闲聊。虽然学习是主要任务，但学校里的课间操和体育课不可以不去。

要知道，这段时间就是专门用来锻炼的，自己也无法做其他事情。与其马马虎虎对待，不如积极认真锻炼，达到健身的目的。

为自己的性格特点找互补的运动项目

如果想改变自己的孤僻、不太合群，可以选择踢足球、打篮球以及接力跑等集体项目；如果要克服害羞、胆小等心理障碍，可以选择游泳、滑冰等有挑战性的项目；如果我们比较冲动莽撞，那可以选择打太极拳；要是想不再优柔寡断，那就学习乒乓球、羽毛球、网球、跳远、跳高等运动，这能让我们变得果敢；如果常常没自信，可以多跳绳、练健美操，来增强自信……

当然，我们最好问问爸爸妈妈或者专门的老师，我们的年龄是否适合开始练习。听取大人的建议，再做出决定。

参加踏青、爬山等户外活动

如果终日被关在家里，夏天怕中暑，冬天怕冻着，那我们越是被无微不至地照顾着，身体反而越娇弱，仿佛温室里的花，经不起一点风雨。

而户外活动可以让我们沐浴阳光、呼吸新鲜空气，然后变得健康。所以我们可以和爸爸妈妈商量一下，去郊外踏青、摘瓜果、爬山、漂流等。

要有耐心，做到循序渐进

刚开始进行体育锻炼时，可能心态不是很好，恨不得一下子就变得强壮或者瘦下来。其实，这违背了体育锻炼的一条重要原则——循序渐进。体育锻炼对人的影响是潜移默化的，而不是“一口吃一个胖子”。

所以，做任何动作都应该逐渐适应，慢慢掌握，活动量逐渐加大。如果加大锻炼的强度之后，我们感觉疲惫不堪、肌肉疼痛，而且两三天都这样，那就说明运动量超标了。

不懒惰，要坚持锻炼

“三天打鱼，两天晒网”的锻炼会使我们荒废了自己的锻炼计划。结果，我们不仅体质没有得到根本的改变，反而逐渐养成了做事一拖再拖、说话不算数的坏习惯。

要获得好的锻炼效果，必须长期坚持，养成每天锻炼身体的好习惯，才可能收到很好的效果。当我们想要放弃锻炼的时候，应该告诉自己要坚持。

父母引导/和孩子一起做运动

大人要重视孩子的体育锻炼

现在很多大人爱孩子，把孩子当成温室里的花养，平时连走路都不太舍得，生怕累坏孩子。甚至有个别家长认为，有些爬、翻、滚的动作危险，还会把一身干净的衣服弄脏，不如写写字、看看书有用。

以上种种做法都是不对的。如果父母对体育活动的意识淡薄，那孩子必然缺少锻炼的机会。因此，父母要多关注一下这方面的内容，

重视孩子的体育锻炼，让孩子动起来。

其实，体育锻炼无时无刻不存在于我们的日常生活中。比如玩皮球、滑滑梯、踢毽子、跳绳、跑步、游泳、做操、远足，等等，即便是随意散散步，也不失为一种锻炼。

从小培养孩子锻炼身体的兴趣

对于那些本身拒绝锻炼的孩子，父母光对他说运动有意思，有好处、就希望孩子喜欢上运动，那是不现实的。最好让孩子亲身体验到，父母可以和孩子一起玩球，还可以和他们一起游泳。或者，让孩子去观看和欣赏各种体育比赛。一旦孩子对体育锻炼发生了兴趣，就会自觉去参加各种体育活动。

提供安全的场地，并交给孩子锻炼身体的方法

让孩子锻炼，场地必须安全。父母可以在居住地的周围找一块空地让孩子蹦蹦跳跳。有些住宅区周围过往的车辆很多，父母应该特别注意孩子的安全，不要让他到马路附近打球、踢球或者玩耍。

很多孩子体质弱，又缺乏体育锻炼经验，需要父母教给孩子正确锻炼身体的方法。比如，运动时要穿运动鞋和运动服。做动作时，大人做示范，指出需要注意的安全问题，之后在旁边监督。

另外，要根据孩子的实际情况来安排运动量，年龄小的孩子宜多做些较为温和的、活动性比较强的运动，不宜做用力过大、憋气、静力的、负重的练习项目。

用孩子喜欢的方式鼓励他持之以恒地锻炼

裴妈妈10岁的儿子裴玄，刚刚开始学习游泳。有一段时间裴玄非常不习惯进到水下，于是裴妈妈就给他买了个便携式水下照相机。这下喜欢摄影的裴玄就能在游泳池里面拍照了。所以现在裴玄喜欢游到水下去了。

一些孩子常做一种运动会感觉枯燥，容易放弃，可体育锻炼只有持之以恒才会有效果。因此这时候不少大人会大喊大叫、批评打骂，但效果甚微。其实，父母要用孩子能接受的办法去鼓励他坚持下去。

32　早睡早起

经典案例

熬夜看书，让我白天迷糊，夜里精神

刚升小学六年级，耿祺心里就憋着一股劲儿。在寒假期间他就投入到了紧张的复习，每天晚上，他都要学到12点，早上9点多才起床。

可是，由于作息不规律，耿祺慢慢就养成了晚上兴奋睡不着觉，白天没精神老犯困的毛病。没办法，既然睡也睡不着，耿祺只好每天做题、看书，这下就到了凌晨2点才有睡意，结果早上11点才起床。不过，想到自己还是睡了七八个小时，耿祺觉得自己这样也很好。

开学后，耿祺打听到同学们大都是晚上10点多睡，最晚才到11点。一开始他还为自己比别人多学了几个小时而沾沾自喜。

可好景不长，耿祺每天晚上熬夜到2点，白天吃不消了。上课精力不集中，脑子不好使，整天都感觉很累。更要命的是，到了晚上他却兴奋起来，很晚不能入睡，导致第二天还是起不来。

小升初马上要来了，耿祺不知道自己该怎么办。

好习惯的益处/早睡早起有益健康成长

人不喝水能活7天、不吃饭能活20天，那不睡觉能活几天呢？答案是5天。如果我们连续好多天都睡得很晚，睡眠时间还不足6个小时，那就相当于连续两天没有睡觉。这是很伤害健康的。

经常熬夜晚睡，易失眠焦虑：连续好多天晚睡，我们的生物钟就会改变，变成白天昏昏沉沉，晚上异常兴奋，结果上课的时候听不清

课，只想睡觉，学习肯定跟不上。晚上失眠、头疼，根本谈不上休息。慢慢地，我们的记忆力就会下降，会常生气、焦虑，对成长很不利。

早睡能让身体排毒

我们睡眠的时间是晚上21点到早上5点，是因为晚上21—23点，是我们的免疫系统在排毒。23点到凌晨1点，是肝排毒，但这个过程必须在熟睡中才能进行，如果我们没有睡觉，那肝就排不了毒。之后分别是胆、肺等排毒，凌晨5点，我们常要起床上厕所，这其实是大肠在排毒。这个睡觉的过程就是身体修护排毒的过程。

充足睡眠是大补

战国时，名医文挚的养生之道是把睡眠放在头等位置，他认为睡眠是养生的第一大补，人一个晚上不睡觉，其损失100天也难以恢复。我们正处在生长发育期，夜晚睡眠是长个子的关键。如果晚上经常晚睡，身高也会受到影响。

晚起会让人没精神

经过一个晚上的休息，我们的身体会自觉开始恢复运动，但是，如果我们这个时候强制它睡觉，就是违反规律。于是，我们越睡越想睡，而且睡醒起来后精神似乎不是特别好，感觉全身疲乏，脑袋还钝钝的。

早起可以有充足的时间做事情

早晨起床后，空气新鲜，我们可根据自己的爱好进行锻炼，使身体各器官活动灵活起来，使精力更充沛、头脑更机敏，为一天的学习准备良好的身体条件。而且，早上人的记忆力会很好，这时候背背英语单词，或者古诗都很有效果。

总之，晚上不睡，早上不起，是个坏习惯，长久如此会伤害我们的身体健康。最好的办法是做到早睡早起。

好习惯的养成/不熬夜，不赖床

放学回家先写作业

我们不少人可能学到11点多才睡觉，看上去很刻苦，但仔细想一想，我们真的有那么多作业吗？

其实，之所以做作业做到深夜，是因为不少人放学回到家并不是抓紧时间做作业，而是先放松，看电视、吃东西、玩游戏等等，非要等到七八点了，才开始学习。这自然就可能把睡觉时间往后拖了。

所以，我们回到家做作业要像打仗一样紧张，这样可以节省出一个小时，那么我们就可以早睡一个小时，身体也就能为我们多补充些能量。

到点就睡觉，不熬夜

一般来说，写完作业，看会儿书或者上会儿网，大家就会要准备洗漱睡觉了。但是不少人会玩得很入迷，结果一看表都晚上11点了。所以，我们要给自己定个晚闹钟，9点半或10点。闹钟一响，我们就要去睡觉。

如果实在睡不着，就在自己床头放一个剥开的橙子或者橘子，它们的香味会帮助我们入睡。

睡前的“三忌”

睡觉前，我们最好用温热的水泡脚15—20分钟，这样容易入睡。

但有几件事不适合睡前做：一是吃东西。睡前不要吃东西，否则胃肠会有负担。二是过于激动和兴奋。睡前不要看场面激烈的球赛，或者场景恐怖的影视剧，勿谈怀旧伤感或令人恐惧的事情。三是喝浓茶与咖啡。这些饮料容易造成夜里多次上厕所或精神兴奋，影响睡眠。睡前喝一杯牛奶是可以的。

睡晚了也不赖床补觉

很多人觉得自己夜里12点才睡，要是早起就不够8个小时了，因此会赖床，想着多睡一会儿就能把缺的睡眠时间补回来。

其实，这种想法是错误的。睡眠强调的是时间段，也就是说晚上9点到早上5点，而不是说只要睡够8小时就一定健康。

睡晚了，那就按原定时间起床。起来以后活动一会儿，到坐校车或者课间休息时，小睡一会儿，就能精神起来。

清醒了，就要离开床

我们起床的时候有几分钟“挣扎”——起还是不起？起吧，实在太困了，还想睡；不起，还要洗漱、吃早饭，否则就赶不上校车了。

其实，这个时候，要是当真起来，并稍微一活动，或走，或跳，或舒展身体后，我们就会感觉不像1分钟前躺在床上那么困了，而且感觉很轻松，很舒服。相反，我们越不起，越困。

所以，一旦开始“挣扎”，就证明我们已经清醒了，就要离开床，去洗漱，做些简单的运动。

中午午休10分钟

除了晚上要保证充足的睡眠时间，如果中午能进行午睡，对身体的健康更有利。不过，很多中午回家的同学，吃完饭就往学校跑，每天很早就到了学校，或者在学校周围玩耍，这样既不安全，又浪费了中午宝贵的休息时间。

所以，中午不妨小睡一会儿，半个小时最佳。如果实在睡不着，那就闭上眼睛，什么都不想，慢慢就能入睡。即便最后我们只休息了10分钟，身体都能得到很好的调整，下午我们就能有精神。

假期里也不能一觉睡到中午

一到假期，我们忙于各种玩乐，甚至可能熬夜打游戏，这就会打乱我们的生活规律。到了开学，我们就可能还睡到中午才起。

不管什么时候，早睡早起都要遵守。假期时间充裕，我们要合理安排，玩多长时间的游戏、什么时候看书、几点睡觉、早上几点起床，这些都要有计划、有规律。

父母引导/引导孩子合理安排作息时间

大人要按时睡觉起床，做好榜样

有些家长一到9点半，就急着赶孩子上床睡觉。但是，家长自己的眼睛却还猛盯着电视，或还在忙东忙西。其实，家长的这种做法会让孩子有“孤单”或“不公平”的感觉，而且孩子会有“为什么只有我要去睡觉”的疑问。再加上孩子对成人的活动充满好奇心，当然也就降低了睡觉的意愿。

因此，只要到了睡觉时间，全家人最好都能暂停进行中的活动，帮助孩子酝酿睡前的气氛。同样，早起时，大人也是一样要做好榜样。

不纵容孩子熬夜

有些孩子家庭作业本身就不少，但爸爸妈妈还要求他学琴、学书法、学画画，结果孩子想睡都不能睡；有的是爸爸妈妈和孩子一起看电视剧，非要看到晚剧场结束才罢休，孩子大脑兴奋自然睡不着。

孩子的生长激素分泌最盛的时间是晚上11时至半夜，超过这个时间睡觉，对孩子健康必然会产生负面影响。家长要重视孩子的睡眠，保证充足睡眠时间和良好的睡眠质量。尽量让孩子在睡觉前做完关于学习方面的内容，不看激烈的电影等。

要提供一个舒适安静的睡眠环境

应该给孩子创造平安、宁静、温馨和舒适的就寝环境。床铺要符合孩子的要求，不要亮着灯睡，让房间变得昏暗，孩子就容易入睡。对于怕黑的孩子，可以给他大抱枕当保护神。

33　不迟到、不早退、不旷课

经典案例

在美国，小学生旷课算违法

一位留美十多年的家长一直对女儿高标准严要求，决不容许她无故迟到早退或旷课。不过，不久前的一次旅行却打破了女儿完美的“零旷课”记录。

当时，家里人一致决定趁圣诞假日回中国探亲访友。为了凑满3周时间，并减少对女儿学习的影响，启程的前一周，这位家长给老师写了一个字条说明情况，并承诺女儿将完成期间的课堂和家庭作业。然后，一家人放心地回国，开心地参观旅游和品尝美食。

假期过后，这位家长突然收到了女儿辅导员的信，称其女儿上学期无故旷课超过5次。因此，这位家长已经违反法律，有可能因此受到法律的惩罚，比如罚款或者30天以内的监禁。原来，正是中国之行旷课的7天。

这位家长立即给女儿学校的辅导员打电话，征询解决办法并根据辅导员的建议，马上向女儿学校写了一封信说明情况。比如，孩子以前记录良好从未旷课，事先也向老师说明了原因，而且中国之行是一趟文化教育活动。因为态度诚恳，理由充分，孩子的学校才决定将其女儿的旷课记录一笔勾销。

经过这次事件，这位家长和女儿更把旷课放到了一个更重要的位置。

一次迟到

小学一年级的教室里，语文老师正兴致勃勃地给同学们上课。忽

然，门口传来一阵哭声。老师不得不停下课，打开门。原来是刘健在哭，因为他起床晚迟到了。

老师让刘健进教室，其他同学的注意力都从课文转到了这件迟到的事情上。待刘健坐好，时间已经过去了三五分钟。因为刚才上课的“激情”断然停止了，老师不知课从何开始。而同学们早已经忘记刚才老师讲了什么。

好习惯的益处/守时守纪

迟到、旷课、早退是学校严令禁止的，但它却时常发生，为什么呢？因为我们从来没有把它放在心里。要是我们人人都像鲁迅那样，因为迟到一回，就知错就改，那就没有迟到这一说了。

学校不让我们迟到、早退、旷课，是因为这些行为有坏处。

迟到妨碍了上课：就拿迟到来说，我们可能认为不能迟到的原因是迟到了会被老师批评、会让班级扣分。但是，迟到更严重的害处是会妨碍正在上课的老师和同学，老师正在兴致勃勃地讲课，同学们正在认真听课，这时候我们突然喊“报告”，进教室，不正是打断了大家的思绪吗？

迟到是不守时

明明8点钟上课，我们却总是8点30分到教室，而且还常常如此。那在别人心里，我们就是一个不守时的孩子。如果我们每次都为自己的迟到找理由，那我们很难改正自己的办事拖拉、不守时的毛病，也就很难进步了。

迟到早退是不守纪律

《小学生守则》的开篇就讲到要“不迟到，不早退，不旷课。”我们总是迟到早退，其实就是不守纪律。今天我们上课旷课，明天我们上班也会旷工，而什么样的企业会要这样没有责任心和自制力的员工呢？

试想一下，要是爸爸妈妈每天上班迟到，上到一半，不管工作做没做完不想上了就早退回家，那公司的老板还会不会雇佣爸爸妈妈呢？肯定不会，因为按时上班，做完任务，正是爸爸妈妈应对工作的要求。

早退和旷课让我们不能学好知识

今天我们早退了，或者旷课了，那老师今天讲的知识我们都不知道，没有学会，而别的同学都掌握了。如果长期这样，那我们的知识就会有很多漏洞。

一个人只要约束自己的行为就可以改掉身上的陋习。从今天，从现在让我们遵守校纪校规，坚持不迟到、不早退、不旷课。

好习惯的养成/按时上下学，不随便请假旷课

不赖床，闹钟铃一响就起床

不少人起床全靠爸爸妈妈叫，可爸爸妈妈叫过之后，我们还是会赖床不起。最后迟到了，我们还把责任推到爸爸妈妈身上，说“谁让你们不叫我。”

起床是自己的事情，不能推给大人。如果害怕起不来，那就用闹钟把自己叫醒。给自己准备两个闹钟，挑选自己喜欢的铃声，两个闹钟时间相隔30分钟，第二个闹钟设的是非起来不可的时间。

当第一个闹钟响，我们就要立刻起床。如果想赖床，那到第二个闹钟响，我们一定要起来了，否则铁定来不及，后果严重。

而且，最好把其中一两个闹钟放到稍远处，不是你躺在床上伸手就可以按掉的地方，这样你就必须下床把闹钟关掉。

合理安排起床后的事情

很多人起床挺早的，但是，照样迟到，原因是在家做事好拖延，还慢吞吞的。比如，起床上厕所之后，回来不是叠被子，而是坐在床

上发呆。好不容易收拾好了床铺，洗脸刷牙却要十多分钟。好不容易紧张地吃完饭，要出门，却发现昨天的书包还没整理。于是，匆忙整理，着急出门。

前一晚，我们要在睡前整理好自己的书包、公交卡、红领巾等，整齐放在桌上。早上起床后要迅速地收拾床铺、洗漱，留出充足的吃饭时间，然后带好东西出门。

有一点不舒服，“轻伤不下火线”

体育课上脚抽筋了，摔伤胳膊了，或者磕破膝盖了，很多人可能会因此而请假早退。有句话说得好，“轻伤不下火线”。如果不严重，那我们就要善始善终，不随便请假、缺课。

但是，如果感冒发烧严重或者拉肚子让整个人都没劲儿，那最好迅速请假就医。

上课铃响之前就进教室

据说，战争中，所有5秒引线的手榴弹必须在3秒内扔出去，可见“预见量”的重要。就像上课一样，铃声过后再进教室，无异于没来得及扔出就爆炸的手榴弹。我们要充分利用课间休息时间，上厕所或者做其他事情。在上课铃响之前就进教室。

父母引导/不纵容孩子迟到早退

家长不要动不动就帮孩子请假

“老师，明勤今天有点拉肚子，我想给孩子请个假。”

“老师，我好不容易从外地回来，想和孩子多聚聚，给孩子请三天假，好吗？”

“老师，我带小磊在国外旅游，现在还赶不回去，能不能再请两天假。”

“老师，今天天气不好，大雪还下着。我孩子感冒刚好，我不想让他再复发了，想给孩子请两天假。”

……

父母常会因为一件很小的事就给孩子请假，还觉得孩子几天不去上学没关系。这样做其实是不对的，一方面让孩子觉得有了光明正大不上学的理由，另一方面，这种三天打鱼两天晒网的不良习惯一旦养成，对孩子的成长也会有不好的影响。所以，不要随便给孩子请假。

如果孩子确实生病了，身体很不舒服，当然应该在家休养。但如果上述情况是轻微并可控制的，就可以让孩子去上学。

过分宠爱，会让孩子难以适应学校生活

7岁的佳佳上小学没几天，就成了学校里的“另类”。因为她一进教室门就开始哭，拉着爸爸的手不放。

爸爸无奈，守在教室外面，如果佳佳实在哭得厉害，就带她回家。佳佳一在家哭闹，爸爸就给学校打请假条。结果开学一个月，佳佳实际在学校的时间还不到一周。

大人过分宠爱孩子，就会让孩子逃避困难，那孩子以后就很难独立解决问题。所以，对于孩子的哭闹，我们不能一味迁就和妥协。要对孩子讲明上学的好处，包括学知识、认识新朋友等，让孩子学着适应学校生活。

孩子出现厌学的苗头，及时给予关注

不少孩子平时很活泼好动，但一提到上学他就会生一种奇怪的病，头疼或肚子疼。有时候非要闹到上课时间过了，他才停止，并不断想请病假。有时候，孩子还会翘课逃学。这都是孩子厌学的表现。

这个时候，父母一定要耐心，时刻关注孩子，不断地给他加油、鼓劲。比如，多发现孩子的优点或亮点，经常给予积极的心理暗

示："你真棒""你一定能成功"等，让孩子心中充满阳光。否则，他们很有可能因成长中的新问题而更加厌学。

当然，父母通过和孩子的亲切交谈，找到原因，然后让孩子体验学习的快乐，使学校成为孩子的乐园，让孩子从根本上消除对学习和学校的恐惧和讨厌。

帮助孩子规划和调整假期作息时间

9月3日是小学生开学的第一天。昨晚，郑妈妈不厌其烦地叮嘱上四年级的郑岩："记得晚上按时睡觉，上学不要迟到。"郑岩还特意将闹钟调到6时半，但第二天一早，虽然闹钟响声大作，但郑岩仍迟迟不愿起床。结果，上学的第一天郑岩就因为赖床迟到了。

长达两个月的假期会让孩子养成赖床的毛病，因此放假前，父母一定要做好防御措施，如何合理安排学习、生活、娱乐等时间，做到劳逸结全。在假期，大人要做孩子生活的监护员，让孩子按照作息表活动和睡觉。

尤其是在假期即将结束的前一周或两周内，父母要做好孩子作息时间的调整和调节，让孩子按上学时间吃饭睡觉看书，早睡早起，逐步适应上学的步调。

34　保持正确的读写姿势

经典案例

小眼睛的来信

8岁的明亮最近和妈妈闹了别扭，因为明亮常常在太阳下面看书，每次坐车都盯着车载电视看个不停，就连吃饭的时候，明亮也会一边看电视一边吃，妈妈怎么说他都不听。

晚上，妈妈让他早早睡觉，好好休息，明亮却拿出手电筒在被窝里面看漫画故事。结果第二天被妈妈发现，两人吵了起来。明亮和妈妈冷战，还是边看边吃饭，晚上偷偷看漫画。

不久，明亮的眼睛就酸疼酸疼的，还流眼泪。他赶忙问妈妈怎么了。妈妈给他滴了眼药水，然后让他闭上眼休息，说第二天就能好一点。

第二天，明亮起床，眼睛舒服了不少。他看到桌上有一封信。信上写着："我是眼睛，我的小主人是小亮。最近我好难过呀，我的小主人总喜欢在光线很暗的地方看书，每次看完书我总感觉不舒服，总是刺刺的痛。有时他用我对着阳光看东西，一会儿我就会觉得有一团黑影在我面前。……我要陪小主人一辈子的，我真希望小主人能够爱惜我，保护我。"

看完信后，明亮才明白自己平时喜欢做的这些事会让他的眼睛不舒服，所以妈妈要阻止他这么做。

书桌和凳子谁更重要

白天，小主人聪聪受到了老师的表扬和同学的羡慕，因为他的作业不但字写得工整，而且完全正确。书桌很高兴，它觉得这都是自己

的功劳。

就在书桌得意炫耀的时候，凳子不服气了，说：“我也有功呀，要不是我让小主人安心地坐在我的身体上，小主人也不能得到那么多的表扬。”

书桌可看不起不起眼的凳子，轻蔑地说：“有没有你都一样，只要有我，小主人一样也会取得好的成绩。”凳子听了自然难受，它就想让书桌明白自己的重要性。于是，凳子决定罢工。

第二天，小主人一坐上去，凳子就乱晃，因此小主人一会儿歪向这边，一会儿倒向那边，甚至还有两次掉到地上去了。

晚上，书桌闷闷不乐，因为小主人今天作业书写不工整，还错了不少，挨了老师的批评。这时，凳子向书桌解释道：“你看，我也有作用的，只要小主人能够端坐在我身上，他就能有正确的读写姿势，自然不会出错了。”

书桌真诚地向凳子道歉，凳子也后悔自己闹情绪让小主人受了批评。它们决定团结起来，从此聪聪再也没有因为写作业挨过批评。

好习惯的益处/正确的读写姿势，让我们远离近视和驼背

教室里，明敏歪着脑袋，身子紧紧贴着桌子，眼睛离本子还不到三寸；周航手像抓什么似的，死死地拽着笔像刀子似的在本子上戳呀戳的；路闻的下巴抵着桌子，手指捏笔，离笔尖不到一个手指头……这些都是错误的读写姿势。

在幼儿园我们就知道，正确的读写姿势是“眼睛离桌面一尺远，胸离桌子一拳远，手离笔尖一寸远”。不过不少人会说：“即便姿势不正确，我们写出来的字还是挺快挺好的，只要自己舒服，姿势对不对又有什么关系呢？”其实，正确的读写姿势影响很大。

提高写字质量和速度

如果握笔的姿势不对，我们时常会手酸，有时候指甲还会在手上留一个深深的印子。因此我们不得不松开笔，歇一会儿。不少人趴久了就会脖子疼、肩膀疼，还觉得怎么坐都不舒服。这样的话，我们的注意力就不能集中，写字的速度自然变慢，还有可能写错字。

保护眼睛，不近视

部分患近视的人，往往是坐姿不正，在做作业时往往是歪着脑袋看书写字。有些人握笔方法错误，常见的是拇指和食指交叉压于笔杆上写字，为了看清笔尖，只好偏头写字。还有些同学喜欢趴在桌子上看书、写字，躺在沙发上或床上看书。

这些不良的读写姿势让我们距离书本、电视屏幕等太近，眼睛不能休息，长时间疲劳，就会变成近视眼。

错误的读写姿势会让脊柱弯曲，易造成驼背

我们可能常被大家叫做“小老头”，因为我们天天驼着背。其实驼背正是因为我们长时间坐姿不对，脊柱弯曲造成的。

脊柱是人体的支柱，正常的脊柱有一条极为科学的生理曲线能够保持人体的正常姿势和各种生理功能。但是正在长身体的我们如果长时间用错误的读写姿势，脊柱就会弯曲，人就没有办法挺直，就会驼背、斜肩、歪脖子等，严重影响我们的形体美。

总之，我们正是长身体的时候，读写时保持“一尺一寸一拳”，有助于身体的正常发育，避免近视眼、驼背等问题的发生。因此，对小学生来讲，正确读写姿势的培养是非常重要的。

好习惯的养成/读写保持“一尺一寸一拳”

眼离书本至少要有一尺远

我们可能把“一尺远”理解为一把尺子的长度，也就是15到20厘米。这是不正确的，这个距离会让我们的眼睛很累，容易近视。

当我们在学习时，如何保持距离书本一尺远？不妨将肘部放在桌上，前臂和手掌向上竖起，1—3年级学生的指尖位置、4—5年级学生的掌心位置大约在30cm，也就是我们说的“一尺远”。

正确握笔，做到“一寸”

握笔时，要端正坐姿，前臂全部平放桌面，以大拇指和食指指尖钳合笔杆，指尖距离笔尖约3cm，中指承托固定笔杆，无名指和小指辅助中指，掌心中空，然后笔杆与写字本面约呈45度角，端坐书写时眼睛能看到笔尖。

选择适宜的读写环境

看书、写字、看电视、上网时，我们应该选择光线适宜、易于保持适当距离的环境。

不要在光线昏暗或阳光直射下做这些活动，不要在走路或行驶的车辆上看书或看电视，不要在吃饭时或如厕时看手机、看书。

读写时开台灯

平时在书桌前读书，选择正确的护眼灯尤为重要。然后台灯并不能乱放，要保证台灯的灯光位于左侧或左前侧，避免书写时形成手部阴影；台灯灯管高度适宜，书写时不宜看到裸露的灯管。

另外，使用台灯的同时也要开启房间内的照明灯，避免台灯的光刺眼。桌面铺米黄色或绿色台布或垫板，可以减少桌面的反光。

胸口距桌子一拳远

胸口离桌子太远，我们可能趴在桌子上写字看书；离桌子太近，我们就离电脑屏幕和书本太近了。所以，在书写时，我们要让胸口和桌子的距离保持在6—7厘米，也就是一个拳头的长度。这样我们就能挺直身子，端正而坐了。

使用电脑时，不仰头、不过分靠近屏幕

上网时，眼睛和电脑显示屏之间的距离，一般保持在50—70厘米左右，不能过分靠近屏幕，以伸直手臂触摸不到显示屏为准。

而且，每使用电脑2小时就要停下来休息10分钟。这时候可以远看窗外景观，或转动眼球、做眼保健操等，只要不集中在近距离用眼，都有休息效果。

一个保护眼睛的小窍门是在使用过程中，我们可以多眨眼。

看电视时，坐得尽可能远

看电视时，一般要离电视屏幕3米远。如果家里的电视屏幕很大，那就要离得再远一些。尽量不要看车载电视，也不要边吃饭边看电视，因为乘车比较颠簸，电视与眼睛的距离就不断发生变化，这样眼睛持续紧张，很容易引起视觉疲劳，让眼睛不舒服。

看电视时，我们每40分钟就要休息一下，主要是让眼睛休息，让眼睛看一看远处绿色的树木，对恢复视觉疲劳非常有帮助。此外，许多电视节目都有字幕，我们可以养成少看字幕，多用听觉的习惯，减少眼睛的劳累。

另外，很多人常常会窝在椅子上或者躺在沙发上看电视，这种坐姿会伤害我们的脊柱，让我们变得弯腰驼背的。因此，最好是坐得远一些，要姿势端正。

父母引导/教会正确读写

向孩子讲清不良姿势的危害

当看到孩子扭着身子、歪着头、姿势歪斜写字或者看到孩子写字时本子斜放，总爱斜着写字时，父母可能会怒斥孩子，要他坐正抬头。这种粗暴的方法会引起孩子的反感。

父母应该就这一问题和孩子好好谈一谈。比如，和他一起上网去看不良读写姿势的危害，告诉他调查的473名学生中，有152人患近

视眼，近视率达32%，其中玩电脑的占22%，书写姿势不正确的占74%。

当然，如果身边有近视的孩子，也可以引导两个孩子谈谈为什么会近视，怎样保护眼睛。只要孩子心中有了正确姿势书写的意识，他就会自觉做到。

从“夺笔游戏”讲正确的握笔姿势

看到儿子涛涛的握笔方式不正确，当教师的程妈妈提议和涛涛玩一个“夺笔”的游戏。

程妈妈让涛涛做出拿笔的姿势，然后说：“妈妈可要拿你手中的铅笔了”，说着她一抬手就把儿子手中的铅笔拿了过来。涛涛很不服气，认为自己没准备好，要再来一次。这次涛涛握笔时，加重了力度，但还是被程妈妈轻松地抽走了铅笔。

看着着急的涛涛，程妈妈说：“孩子，你急也没有用，握笔是要讲究方法的，方法对了，自然就不可能被夺走。现在你来夺我的笔吧”。程妈妈做好握笔的姿势，涛涛费了好大的劲儿都没有把铅笔从妈妈手中抽出来。这下涛涛明白原来是自己的握笔方法不正确。

于是，他学着妈妈的姿势握笔，用拇指和食指的第一关节的前部分以及中指的第一关节拿笔，笔自然没有被夺走。从此，涛涛的握笔姿势再也没错过。

给孩子讲故事

年龄小的孩子时常会希望听大人讲故事。这时候，父母可以给他讲小花猫的故事：

小花猫以前和我们一样，也有一双明亮的眼睛。可是，它读书、写字不注意姿势，有时躺着看书，有时走路看书，写字时身子趴在桌子上。

时间一长，它就成了近视眼，整天戴着眼镜，真不方便！别的小花猫能跑能跳，天天能捉到小老鼠，美美地饱餐一顿；它一跳眼镜就要掉，老鼠从眼前跑它也看不清，天天饿肚子。一出汗，热气就沾在镜片上，什么都看不清。小花猫很后悔从小没注意读书、写字的姿势！

为孩子提供好的读写环境，并做好监督

孩子读书写字时，最好有台灯，房间照明要充足。孩子的书桌和椅子要适合他的身高等特点，如果觉得不适合，可以给孩子添购健康矫姿学习台。家中的电脑最好也配有适合孩子的电脑桌，观看电视的沙发，应该至少放在离电视3米之外，或更远。

平时，如果孩子有不正确的读写习惯，一定要及时纠正，也要限制孩子看电视上网的时间，或者和孩子一起在看电视中途做眼保健操等。

35　上课集中注意力，专心听讲

经典案例

“身在教室，眼看黑板，我的心却不知道在哪里。”

9岁的白鸿上三年级，平时爱运动，人也挺开朗的。他唯一让大人头疼的就是上课不能专心听讲，经常搞小动作，不是转笔玩文具盒，就是在课本上画漫画，还有就是给同学讲笑话。因此，他的学习成绩一直不理想。

白鸿对此也很烦恼，说：“我上课经常开小差，不时想些课外的事情，比如踢球、玩游戏，或者课间看漫画书等。结果，老师叫我回答问题，我连问的题目都没听清，常受老师的批评。我知道这样对学习很不利，也决心改掉这毛病，可不知为什么，上课时我身在教室，眼看黑板，心却不知道在哪里，还是会东想西想。”

白鸿的爸爸妈妈知道后，想尽了各种办法，比如劝导白鸿有什么话和事就等着下课再说再办，做作业的时候严格管着白鸿不让他东磨西蹭的。但是一段时间下来，白鸿的情况并没有改善，还是老样子。

好习惯的益处/注意力集中是上好课、学习好的关键

不少人似乎“天生好动”，像一只小猴子，总是坐不住，上课时，即便是很喜欢的科目，也很难长时间地专心听讲。

有些人自以为自己很认真地听课了，但是他却从上课到下课一直转笔、转书。还有一部分人，觉得自己听懂了，可到下课一做题就发现自己好像什么都不懂。其实，这都是注意力不够集中造成的。

在学习过程中，注意力是打开我们心灵的唯一门户。门开得越大，注意力越集中，我们学到的东西就越多。而一旦走神、注意力无

法集中，门户就关闭了，一切有用的知识信息都无法进入我们的大脑里。所以有人才说："天才，首先是注意力。"

上课走神，降低了听课效率

古代，最好的棋手弈秋教两个学生下棋。一个学生上课专心致志，另一个学生在老师讲课时东想西想，他想有一只天鹅从天上飞过，他拿箭把天鹅射下来，煮了吃……

虽然他们都有一个好老师，但听课认真的学生后来成了像老师一样厉害的国手，而思想开小差的人棋艺却很一般。

上课时，我们有一半多的时间需要听老师讲课。要是长时间注意力分散，那就跟不上老师的步伐，无法理解老师课堂讲授的知识，这样就降低了听课的效率。

听课开小差，影响学习成绩

上课记不住或记不全老师讲授的内容，下课后，就得花更长的时间去重新学习这些知识，学习任务自然就变得沉重了。但若不重新学，那知识漏洞会一直存在，漏洞多了，学习自然就会落后，影响学习成绩。

总之，稳定持久的注意力是学习习惯中最重要的一方面，是我们上好课、学习好的关键，因此我们要注意培养自己专心听讲的习惯。

好习惯的养成/提升注意力

训练自己集中注意力

（1）大声读书：大声朗读，是一个使我们口、眼、脑相互协调的过程，注意力必须高度集中。每天给自己安排10—20分钟，选择自己喜欢的文章大声地朗读，尽量做到不读错、不读丢、不读断。坚持每天做这个训练，我们的注意力就能逐步提升。

（2）按顺序数数字：在一张有25个小方格的表中，将1—25的

数字打乱顺序，填写在里面，然后以最快的速度从1数到25，要边读边指出，同时计时。我们可以自己多制作几张这样的训练表，每天训练一遍。

（3）由一个点幻想出图形：在空中幻想一个点，然后凝视这个点，并逐渐将其延长画成一条直线，慢慢地让注意力凝聚在一起，然后从原来的简单线条中想象出星星、月亮等图形。长期坚持训练，我们就能心静神凝。

训练自己的听力

“听”是我们获得信息、丰富知识的重要来源，上课时，有一半时间我们都在听。训练听力，可以采用听广播、听音乐、听故事等方式。比如，听英语广播，揣摩单词的发音和含义；听故事，然后用自己的话描述我们听到的内容。这都有助于培养我们专心听的习惯。

掌握上课听的技巧

（1）做好预习：上课之前，要做好课前预习，学会基本的知识，了解哪些是老师要讲的重点和难点。听课时，跟着老师的思路，带着问题去听。

（2）不要长时间停留在难点上：要注意老师讲话的速度，将注意力放在讲得较慢，并重复的内容上，这一般是重点难点，要边听边咀嚼其内容的意思。

如果难点没有听懂，可以适当提问。但如果课堂上不便于提问，不要停留在难点上使劲儿想，那样我们的注意力就跑了。可以记下难点，下课再问老师。

（3）合理转移和分配注意：只记笔记不想，只听不思考，只想不记笔记都不能达到最好的听课效果。

听讲时，我们还要快速地想想，当听到重点的内容或老师补充教科书上没有的材料就简要地记一下，以帮助课后复习和理解。如此分

配注意力于听、想、记上，兼顾各方面，能大大提高课堂学习的效果。

（4）课后检查听课的效果：下课后，要检查自己听课的效果，什么时候跑神了，为什么，哪些自己听懂了，哪些没有。这不仅能促进我们的听课水平，还可以提升学习效果。

叫回开小差的心

当发现自己的思想开小差时，应该立刻把它叫回来。比如，突然上课时发现自己在想游戏或者想和同学的矛盾，那就立马控制自己。我们可以问自己："我又跑神儿了。老师讲到哪里了？"然后要迅速看黑板或课本，认真听老师讲话。

可能这样做开始有点困难，可一旦养成习惯，我们反而感到集中精力干事或学习是件很愉快的事。

父母引导/给孩子良好的学习环境

做提升孩子注意力的练习

孩子注意力不能集中总有原因，比如玩东西，想看课外书等等。父母要根据原因有针对性地提出办法，并和孩子商量解决。一些孩子心事重，想得多，父母要开解他的疑惑或心事，他自然就把注意力集中到学习上。

让孩子经常双眼凝视前方一点思考问题，如墙上的开关等，会对集中注意力有好处。或者养一盆植物或者一种小动物，让孩子观察植物的开花或结果，观察小动物吃东西等，这样坚持一段时间，孩子注意力不集中的现象就会有所改变。

另外，要孩子审题时，把题目的要求、条件用笔勾出来，可以防止走神出错。

营造一种良好的学习氛围

很多父母白天上班很累，晚上就喜欢看电视、上网打游戏，有时还把声音开得很大。有些家长喜欢把邻居、同事约在家里打麻将。这都必然会影响孩子的注意力，干扰孩子学习。

当孩子学习时，家长一定要保持安静，不要频繁走动或大声争执，不要让孩子注意到家长在做什么。

另外，孩子学习的书桌上最好不要摆放镜子、玩具等物品，抽屉和柜子最好上锁，以免孩子随时翻动，分散注意力。书桌前方除了张贴与学习有关的地图、公式、拼音表格外，不要贴其他吸引注意力的东西。

36　勤于思考，善于提问

经典案例

懒得动脑的白筠

9岁的白筠是一个安静乖巧的孩子，但是她有一个缺点——不爱动脑筋。

同学们给她讲解数学题，最后问："懂了吗？这道题你再自己想想，马上就能做出来了。"自己想，那多难，白筠就翻过去不看这题了。

老师上课提问她，她总是想都不想就张口答："不知道。"老师让她想一分钟，她只是盯着老师看，说："想不到。"

在家玩智力拼图，白筠拼几下，图案对不上，她就没兴趣了。打游戏，要是打了一局过不了关，白筠就立即换其他的小游戏玩。

一次，爸爸妈妈带白筠参观科技馆，正巧遇到玩积木的文蕾。在文蕾的热情邀请下，对什么都不感兴趣的白筠才过去搭一个房子，可连搭两次都没成功，她就不玩了。再看文蕾，搭不好就反复琢磨，还叫其他小朋友过来一起商量。

看着不爱动脑子的白筠，白爸爸很犯愁，以后可怎么办？

美国小学生的家庭作业

爸爸水文讲述了9岁的儿子在美国上小学时做家庭作业的故事：

儿子放学之后，常去图书馆，背回一大书包的书，然后边看书边打电脑。爸爸问他，借这么多书干什么用，他头也不抬地回答："作业！"

爸爸一看电脑屏幕上的标题——中国的昨天和今天，就哭笑不得了。这样大口气的题目，在中国，就是博士论文也不敢用。

原来，儿子的老师说美国是移民国家，要每一个同学写一篇介绍自己祖先生活的国度的文章，包括历史、地理和文化，分析它与美国的不同，最后说明对这些问题的看法。

爸爸听了之后，连叹气的力气都没有了。他有点难理解，和自己小时候的背书、做题相比，这也叫作业？

过了几天，儿子完成了作业，成果是一本20多页的打印出来的小册子，内容从九曲黄河到象形文字，从丝绸之路到五星红旗，丰富热闹。爸爸再一看，儿子的写作方式正是自己30岁上研究生之后才运用的方式——不但分出了章与节，还在作业后面列出了参考书目。

后来，儿子的又一次作业来了，题目是：“你怎么看人类文化？”这次爸爸都不知道怎么入手。可不久儿子就看书打电脑把作业完成了，他洋洋得意地对爸爸说出了自己研究思考后的结论：“你说什么是文化？其实超简单——就是人创造出来让人享受的一切。”

好习惯的益处/多思考，多提问，才能长知识

动脑筋能帮助我们找到原因

故事一：瓦特看到开水沸腾，壶盖“啪啪啪”作响。他猜不透这是什么缘故，就问祖母。忙碌的祖母只告诉他“水开了”，还斥责他不该刨根问底。

找不到答案的瓦特并不灰心。每当做饭时，他就蹲在火炉旁边细心地观察着。后来他终于观察和思考出是水蒸气推动壶盖跳动的。多年后，瓦特发明了蒸汽机。

故事二：牛顿正在花园散步，一个苹果忽然从树上落到了地上。牛顿就想：“为什么苹果总是垂直落向地面呢？为什么不向上飞上天空？是不是地球有个力向下拉着它，所以它必须落地？”想到了这

些，牛顿就开始研究，最终提出了“万有引力”的说法。

水开时，壶盖作响；苹果成熟时，一定落地。这些事情很多人都见过，为什么只有瓦特和牛顿从这些现象中发现了科学知识，做出了新创造呢？正是因为他们动了脑筋思考、提问、找答案。可见，动脑筋是我们认识世界的一个好办法。

思考能找到解决问题的办法

记得动画片里，小和尚一休每次遇到难题，总是转动脑筋，想各种办法。可是，到了我们的时候，大家却往往遇到困难就逃跑了，不动脑筋思考，就告诉爸爸妈妈“我不会”。比如，一看就觉得难的题目，我们连试都不试，要么等老师讲，要么就看辅导书上的答案。这样的话，我们怎么能学到知识、掌握办法呢？

“懒得想”，成绩提不高

我们不少人做作业的时候，常是“一看就懂，一说就会，一做就错”。其实，之所以这样，是因为我们没有思考。也就是说，我们只是死板地记住了老师讲的，但是没有思考为什么，没有思考怎么用。于是，即便拿着“鱼竿”，我们也钓不到鱼。

提问能让我们知道更多

我们都知道小兔子的尾巴短短的，但是大家有没有想过为什么呢？有没有长长尾巴的兔子呢？兔子的眼睛为什么是红色的，有不是红色的吗？

如果我们遇到了觉得奇怪的事情，多问几个为什么能帮助我们知道得更多。比如，兔子之所以尾巴短是为了生存。因为兔子胆小，遇到敌害时必须迅速跑跳，这就要求尽量轻装，长尾巴显然是多余和累赘，所以在进化过程中，它们的尾巴变短了。

总之，多思考、多提问，我们就能从平凡的生活中发现很多奇妙有趣的知识，而且开动脑筋想办法，我们就能不害怕困难了。

好习惯的养成/学一休和尚，开动脑筋

经过思考完成作业

作业题不像我们书上的例题，那么明晰，一般都经过了“变装”，需要我们做一番努力才能找到解题的办法。要是做作业不思考，那就很难找到突破口。

所以，做作业遇到难题一定从多个方面想一想。要是很快做出了，也不妨花几秒时间再分析一下，是不是答案就是这个，是不是方法就这一种。

如果是作文，同一个题目可以从很多方面来写，我们可以多动脑筋多想几个，然后再从中选择一个最切题、最有意义的。

比如，做英语练习时，明明这个单词是单数形式，为什么be动词却是复数形式呢？是答案错了吗？多思考一下，我们就可能发现，原来有些事物的单复数是一个单词。

不认识的字词查字典

不少人做作业时，常有这种场景：“爸爸，这个单词怎么念？是什么意思？”“妈妈，这个成语讲的什么意思？”

明明我们有字典、成语词典，有电脑，我们却转而问大人。虽然问题是解决了，但我们却养成了依赖爸爸妈妈的习惯。

这个时候，不妨打开字典去查。字典上清楚地写了这个字的很多含义，能组成的词语，应用的办法，或者成语的来源，能让我们学到更多东西。

对好奇的事物，多问为什么

对好奇的事情，不妨多问几个“为什么”。比如，我们和爸爸妈妈旅游，看到车窗外一闪而过的风景，很多人会不懂，为什么我们坐在车上没有动，外面的树和房子都在动？或者用吸管喝水时，为什么吸

管放在杯子里，就像断了一样呢？

对于生活中司空见惯的生活现象，多问个为什么，多了解一下，我们就能做小伙伴中的“小博士”了。

爸爸妈妈也不清楚的，就到图书馆和网络上找答案

夏天，家里点了蚊香。9岁的封晨好奇地问爸爸：“蚊香为什么要做成圆圈形的，还两盘叠在一起？为什么不能做成一条条的？”

封爸爸没有想过这个问题，也不知道答案。于是，爸爸和封晨到网上去找答案。原来，两盘蚊香叠在一起可以节省空间，做成圆形的不易被碰碎，如果做成一根长长的，易折断，又不易包装。

除此之外，封晨还了解了更多爸爸妈妈都不知道的知识，他还告诉妈妈蚊香最好放在门口或空气流通的地方，天黑前点蚊香驱蚊子效果最好。爸爸妈妈都夸他聪明。

把问题“扩一扩”

老师给我们讲了《珍珠鸟》这篇课文，我们知道了信任的作用。那你有没有学着把这个问题扩一扩。比如，其他人为什么不相信你？如何赢得同学或朋友的信任等等。把问题扩一扩，就能让我们的思维活跃起来。

怎么提问

提问和思考是一对双胞胎，提问能带动我们思考，思考能让我们发现更多问题。所以，生活学习中，要是有些事情不懂，就要善于去提问。

比如，大人告诉了我们一个答案，我们对此并不信服。那不妨问一问，“除了这个答案，还有别的方法吗？”或者，“假如不这样做，会怎么样？”当然，还可以问：“这个是什么，为什么，怎么样？”从多个方面提问，就非常有利于开发自己的思想。

父母引导/让孩子自己去寻找答案

对孩子的“十万个为什么”，不否定斥责

孩子有一段时间总是会问：“为什么大海是蓝的？为什么小鸟会飞，人不会？为什么我要吃胡萝卜？为什么汽车会跑？……”

很多家长面对这些为什么，回答不上来但又怕说“我也不知道”会让孩子看轻。另一方面，父母会觉得孩子很烦。于是往往斥责孩子：“怎么那么多为什么？想那么多干吗？还不做你的作业！”

这样自然打击了孩子的好奇心和积极性，结果孩子“不想那么多”了，甚至“完全不想了”。

在生活中随机启发孩子开动脑筋

洗完脸，丁爸爸和儿子丁浩用毛巾擦脸。丁爸爸问：“儿子，毛巾除了可以用来擦脸，还能用来干吗？”丁浩想了一下，说：“当抹布，擦桌子；当围巾，包在头上。”

丁爸爸又问：“还有吗？要是发生火灾了，毛巾能干什么呢？”丁浩立刻就想到了今天看到的防火灾演习的内容，说：“毛巾可以包扎伤口，遇到着火时，可以用水弄湿，用来捂鼻子。”

一个小小的问题，延伸出去，既能训练孩子的动脑能力，还能让孩子学到安全知识或其他能力。而且，这样的训练放在生活里，不会让孩子觉得枯燥。因此要在生活中引导孩子，比如和孩子一起参观博物馆，看到巨大的恐龙，不妨问问孩子：“要是恐龙复活了，那会怎么样呢？”

不直接告诉孩子答案，而是引导他去寻找

孩子对很多事情好奇，父母的知识很难清楚地回答“为什么小矿石能做成收音机”等问题。既然如此，为什么不和孩子一起到图书馆或者网络上去寻找答案呢？

父母可以告诉孩子：“爸爸也不知道这个问题，我们一起去查吧！”或者“妈妈也想不明白，孩子，你去图书馆找出答案，回来当小老师，告诉妈妈吧！”

让孩子自己去寻找答案，他就能逐渐体会到读书的乐趣，也会更爱思考了。